ARTA SUBTILĂ A SEDUCȚIEI

CUM SĂ FII ATRĂGĂTOR PRIN ONESTITATE

De la autorul bestsellerului internațional *Arta subtilă a nepăsării*

MARK MANSON

ARTA SUBTILĂ A SEDUCȚIEI

CUM SĂ FII ATRĂGĂTOR PRIN ONESTITATE



De la autorul bestsellerului internațional *Arta subtilă a nepăsării*

MARK MANSON

ARTA SUBTILĂ A SEDUCȚIEI

CUM SĂ FII ATRĂGĂTOR PRIN ONESTITATE



De la autorul bestsellerului internațional *Arta subtilă a nepăsării*

MARK MANSON

ARTA SUBTILĂ A SEDUCȚIEI

CUM SĂ FII ATRĂGĂTOR PRIN ONESTITATE



De la autorul bestsellerului internațional *Arta subtilă a nepăsării*

MARK MANSON

ARTA SUBTILĂ A SEDUCȚIEI

ARTA SUBTILĂ A SEDUCȚIEI

CUM SĂ FII ATRĂGĂTOR PRIN ONESTITATE



MARK MANSON

Traducere din limba engleză de
Laura Karsch

Lifestyle

EDITORI:

Silviu Dragomir

Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Laurențiu Dulman

Design copertă:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTORI:

Lorina Chițan

Oana Apostolescu

Titlul original: Models

Autor: Mark Manson

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print) 978-606-789-238-3

ISBN (epub) 978-606-789-298-7

Prefață la ediția revizuită

În aprilie 2011, într-o cameră de hotel mică şi exorbitantă din Londra, am început să schițez o carte cu sfaturi pentru dating.

Oricine a încercat vreodată să scrie o carte știe că începutul este partea cea mai descurajantă. Sunt atâtea lucruri de care trebuie să ţii seama, atâtea idei, atâtea țeluri și ambiții. Vreme de câteva zile, am fost paralizat de amploarea acestei sarcini.

Dar am hotărât în scurtă vreme să mă limitez la un singur scop precis. M-am întrebat: „Ce carte mi-aș fi dorit să citesc atunci când eram single, iar datingul îmi dădea bătăi de cap? Dacă aș fi citit o singură carte, ce mi-aș fi dorit să aflu din ea?“

Pe măsură ce săptămânile treceau, am descoperit că mi-aş fi dorit ca ea să-mi fi spus o grămadă de lucruri. Cartea s-a revărsat din mine într-un mod oarecum involuntar, ca un soi de regurgitare intelectuală. Pe atunci eram în turneu prin Europa, țineam discursuri și sesiuni de coaching live, iar de multe ori, după ce terminam o şedinţă cu un client sau o sesiune de întrebări şi răspunsuri cu un public restrâns, dădeam fuga în camera mea de hotel şi puneam pe hârtie câteva dintre ideile care-mi ieșiseră pe gură — şi astfel cartea creştea tot mai mult.

Am mai hotărât de la bun început și că paginile de faţă vor fi altfel din punct de vedere stilistic. Citisem mai toate cărțile cu sfaturi pentru dating de pe piață, și cele mai multe mi se păruseră niște gunoaie. Știam deja că ideile centrale ale cărții mele vor fi altfel — mai profunde, mai personale, mai emoționale. Dar voiam ca și stilul cărții să fie altfel. Poate că eram prea înfumurat, dar cert e că voiam să-i dau şi o ușoară aromă literară. Voiam ca scriitura cărţii să transmită prin ea însăşi frumusețea și bucuria întâlnirilor amoroase. Nu voiam doar să înșir planuri de urmat pas cu pas și informații de învățat pe de rost, ci voiam să-l impresionez pe cititor, fiindcă ideea cărții

este, până la urmă, faptul că în dating și iubire e vorba tocmai despre asta: să-ți îngădui să fii impresionat, atât emoțional, cât și fizic.

Am terminat cartea în mai puțin de trei luni. O bună parte din ea am scris-o în camere de hotel și mici apartamente din întreaga Europă: întâi la Londra, apoi la Bristol, Praga şi Sankt Petersburg, pentru a o încheia la Budapesta.

Prima versiune a cărții a fost lungă și dezlânată: 366 de pagini, cu cel puțin tot atâtea greșeli de tipar, greșeli gramaticale și digresiuni inutile. La vremea respectivă, aspirațiile mele erau destul de prozaice. Voiam să pot câștiga niște bani online, fără să fiu obligat să mă aflu fizic într-un loc anume, fiindcă, după aproape patru ani de călătorit fără întrerupere pentru şedinţe de coaching, eram cam epuizat.

Dar voiam și să-mi fac ideile cunoscute în lume, cu speranța de a lăsa o amprentă pe industria de sfaturi pentru dating, deoarece la vremea aceea simţeam că ce aveam eu de spus era destul de diferit de marea majoritate a sfaturilor toxice pentru „agățat" date bărbaților.

Cartea a apărut pe 5 iulie 2011. Am publicat-o pe cont propriu atât pe Amazon, cât și pe site-ul meu web. În prima lună s-a vândut în doar câteva sute de exemplare — majoritatea cumpărătorilor era alcătuită din cititori ai blogului meu și foști clienți de-ai mei. Mulți dintre ei mi-au semnalat greșelile din ea și m-au ajutat s-o ameliorez pe parcursul următoarelor săptămâni, iar la scurt timp după au apărut câteva mici update-uri. În toamna acelui an, eram mulțumit că apăruse și că plăcea oamenilor, iar în scurtă vreme m-am apucat de alte proiecte.

Dar lunile treceau și cartea a început să aibă o viață proprie. Fără marketing, fără publicitate, fără promovare și cu o copertă de rahat, pe care o făcusem eu în Photoshop, vânzarea ei creștea exponențial de la lună la lună. Era ca un virus intelectual care infecta mințile unor oameni, care infectau apoi la rândul lor alte minți: bărbații recomandau cartea amicilor lor, după care acești amici o recomandau amicilor lor și, în curând, amicii amicilor lor o cumpărau pentru frații și verii lor sau chiar pentru tații și unchii lor proaspăt divorțați. În scurt timp, a ajuns atât de frecvent recomandată pe site-uri și forumuri, încât am început să primesc e-mailuri care-mi cereau să nu mai trimit spamuri. Dar nu trimiteam niciun spam. Nu făceam nimic. Cititorii mei făceau asta.

Pe la începutul anului 2012, am constatat, plăcut surprins, că puteam trăi din veniturile mele de autor. Am renunțat așadar la coaching și m-am concentrat exclusiv pe scris. În vara aceluiași an, am revizuit pentru prima oară cu adevărat cartea. Am plătit un designer care să creeze o copertă adevărată. Am tăiat vreo 50 de pagini mai pedante și redundante. Am simplificat termenii și teoriile și am încercat s-o fac mai pe placul cititorilor. În august 2012, a apărut ceea ce eu consider a fi prima ediție „profesionistă" a Artei subtile a seducției.

Apoi a ajuns să fie, ani la rând, cel mai bine vândută carte cu sfaturi de dating pentru bărbați, chiar mai bine vândută decât niște bestselleruri precum The Game al lui Neil Strauss și The Mystery Method al lui Erik von Markovik, uneori chiar mai bine vândută decât majoritatea cărților cu sfaturi de dating pentru femei, ceea ce constituie un lucru nemaiauzit în această industrie. Pe Amazon a fost un bestseller constant în categoria ei și a ajuns chiar în faza în care multe forumuri și site-uri populare despre dating pentru bărbați o menționează la rubrica lor de întrebări frecvente sau pe sidebar-ul lor: „Citiți cartea asta înainte de a pune vreo întrebare".

Prin 2013 am avut sentimentul că terminasem cu cartea. Eram gata să merg mai departe. Mă pregăteam să-mi relansez site-ul și să încep să scriu articole pentru ambele genuri, pe subiecte variind de la psihologia personală la efectele culturale ale smartphone-urilor și newsfeed-urilor. Aveam de gând să mă despart definitiv de sfaturile pentru dating.

Pe parcursul următorilor doi ani, popularitatea site-ului meu a explodat. Peste 20 de milioane de oameni l-au accesat doar în 2015. Dar, în tot acest timp, Arta subtilă a seducției a continuat să existe undeva în fundal. A continuat să-mi amintească de unde veneam, precum și cât de bine procedasem asumându-mi un risc calculat și așteptând să văd unde mă va conduce.

Fiindcă, deși lumea nu e conștientă acum de acest lucru, Arta subtilă a seducției a reprezentat la apariția ei un risc enorm.

Pe atunci, în 2011, puține sfaturi pentru dating ori relații vorbeau despre sinceritatea brută, despre acceptarea respingerii sau chiar despre polarizarea oamenilor în scopul obținerii unor reacții negative. Pentru majoritatea bărbaților, „vulnerabilitate" era un cuvânt vulgar și orice nu te făcea să te

culci cât mai curând cu o femeie era frecvent considerat lipsit de sens sau, mai rău chiar, „beta“.

Și Doamne ferește să vorbești despre emoții sau traume ori sentimentul de insuficiență! Gen, cine dracu’ ar vrea să audă despre aşa ceva, blegule? Atacă problema, frate!

Dar eu știam de la sutele de bărbați de pe întregul glob cu care lucrasem că majoritatea problemelor lor nu prea aveau de-a face cu „să știi ce să spui“ sau cu tacticile care le fac pe femei să se culce cât mai repede cu ei. Marea majoritate a problemelor acestor bărbați era de natură emoțională. Erau probleme înrădăcinate într-o profundă incapacitate de a trăi intimitatea. Erau născute dintr-o percepție de sine irațional de negativă, din cauza faptului că toată viața lor se simțiseră inferiori și insuficienți în prezența femeilor. Erau probleme ale unor bărbați care se temeau să privească realitatea în față și să continue să zâmbească.

Când am scris aceste pagini, am știut că ele fie vor remodela mare parte din industrie, fie vor dispărea curând din lista de vânzări de pe Amazon și, în curând, va trebui să-mi caut o slujbă de opt ore.

Dar astăzi sunt bucuros să pot spune că industria sfaturilor de dating pentru bărbați mi-a urmat în mare parte exemplul și acum ridică în slăvi virtuți precum exprimarea sinceră, implicarea personală, găsirea curajului și încrederii prin recunoaşterea vulnerabilităţii, pentru a deveni realmente un bărbat mai bun, nu doar pentru a părea că ești mai bun.

Uneori primesc e-mailuri de la cititori care-mi trimit videouri sau texte de la alte companii de consiliere în dating sau de la alți specialişti în coaching care acum cinci ani erau nişte fraieri, se îmbrăcau ridicol și dădeau „sfaturi“ de genul să-ți vânturi scula în public și să urli tâmpenii la adresa femeilor. Acum, mulți dintre acești bărbați predică virtuțile unui mod de viață sincer și ale respectului față de dorințele femeilor, dar și faţă de ale tale. Cititorii mă întreabă deseori: „Tipul ăsta te copiază, nu te enervează?“. Nu, chiar nu mă enervează. Mă bucură și mă face să mă simt mândru.

Eu m-am născut în Texas, și acolo avem tendința să fim cam guralivi când e vorba despre noi (dacă vă imaginați că stau pe verandă cu o pușcă în brațe și

beau o doză de bere ieftină, să ştiţi că, într-adevăr, aşa mă simt scriind toate acestea), drept care am să scurtez vorba și am să vă răspund la întrebarea pe care probabil v-o puneți: „Care-i faza cu ediția asta revizuită și de ce naiba ai făcut-o?“

De ediția aceasta, cea mai recentă, m-am apucat după ce încheiasem o altă carte, care urma să apară în 2016. Pe când finalizam cartea aceea, am privit înapoi la Arta subtilă a seducției și am avut din nou sentimentul că îi trebuia un update, mai ales la nivel de scriitură. De ideile centrale și de sfaturile date în carte sunt în continuare mulțumit. Dar, în cei patru ani de când nu mă mai atinsesem de carte, scriitura mea făcuse niște salturi înainte, iar capacitățile mele explicative se îmbunătățiseră. Așadar am mai periat o dată textul: am limpezit noțiuni, am reformulat sfaturi, pentru a fi mai precise, am scurtat sau eliminat surplusul de prostii. Versiunea aceasta a Artei subtile a seducției, pe care o citiți acum, este cea mai limpede, cea mai concisă și, prin urmare, probabil cea mai puternică. Sunt convins de asta.

Pentru cititorii mai vechi, iată o listă a modificărilor:

• Am scos mare parte din Capitolul 1 și am mutat unele secțiuni în alte părți din carte.

• Am reînlocuit „încredere reală“ cu „non-nevoie“ (termenul inițial din prima versiune). Folosisem „încredere reală“ în a doua versiune a cărții, pentru că mi se păruse un termen mai digerabil pentru cititorul mediu. Dar, privind acum înapoi, cred că e doar un termen vag, care te face să te „simți bine“. Mie mi-a plăcut întotdeauna (și majoritatea cititorilor mei continuă să prefere) termenul inițial, născocit de mine: non-nevoie. Acest termen a fost reașezat la locul lui, însoțit de explicații referitoare la proveniența lui.

• Am înlocuit „încredere falsă“ cu „narcisism“. Este un termen pe care nu l-am mai folosit în ediţiile anterioare şi pe care îl consider mai precis și mai ușor de înțeles. Deși cred că „încredere falsă“ este o descriere destul de exactă a narcisismului în majoritatea cazurilor.

• Am fost mai explicit când vine vorba de consimțământ, de recunoașterea și reacționarea la sentimentele femeilor și, în general, de tratarea lor ca persoane, nu ca obiecte. Toate acestea au existat întotdeauna implicit în

versiunile mai timpurii ale cărții, dar, îngrozit de unele e-mailuri primite de la bărbați și de cum interpretează ei cartea, m-am hotărât să fiu mai explicit. În cartea aceasta este vorba despre oameni care vorbesc și relaționează cu alți oameni, nu despre obținerea unor obiecte sau simboluri de statut.

• Am curățat mare parte din scriitură. Şi am făcut în așa fel încât unele secțiuni să fie mai puțin seci. Am mai adăugat puțin umor.

• Am scos vreo 30 de pagini de chestii inutile, digresiuni, explicații repetitive și pasaje lungi şi nerelevante.

Dacă ești un cititor nou, nu acorda atenție modificărilor, ci adâncește-te direct în lectură. Dacă ești un cititor mai vechi, primele și ultimele capitole sunt cele care au suferit cele mai multe adăugiri/modificări, în vreme ce Capitolul 8 (anterior 9) este cel pe care l-am scurtat cel mai mult.

În cele din urmă, deși cartea de faţă se înscrie într-o categorie pe care cei mai mulți o consideră o glumă, sunt incredibil de mândru de ea. Nu doar că mi-a permis să fac o carieră din ceea ce-mi place, dar am sentimentul că mi-a întrecut cu ușurință cele mai trăsnite aspirații avute în momentul când am scris-o. Cele mai multe cărți mor după vreo doi ani, dar Arta subtilă a seducției își vede în continuare de drumul ei, rezilientă, polarizantă și vulnerabilă ca întotdeauna, lăsând în urma ei schimbări în viețile bărbaților.

Sau, cel puțin, asta-mi place mie să cred.

Iar pentru cea mai mare parte din acest succes vă mulțumesc vouă, cititorilor, care aţi recomandat-o prie-tenilor sau pe site-uri, care aţi cumpărat câte cinci exemplare şi le-aţi dăruit cunoştinţelor și rudelor. Fără entuziasmul și susținerea voastră pentru ideile din carte, mai ales la început, ele s-ar fi pierdut probabil în haznaua cărților eșuate, scoase pe Amazon în ediție proprie. Așadar, vouă vă mulțumesc.

Mark Manson

28 decembrie 2015

O scurtă notă pentru cititoarele și cititorii LGBT

Popularitatea Artei subtile a seducției a atras atenția unui număr de persoane pentru care cartea nu fusese inițial concepută și scrisă. Un număr de femei single, precum și de persoane gay, lesbiene, bisexuale și trans mi-au scris de-a lungul anilor pe e-mail, întrebându-mă dacă ideile din carte se referă și la ele.

La început, am fost surprins. Iar ce m-a surprins cel mai mult a fost faptul că, revăzând ideile din carte, mi-am dat seama că răspunsul era un „da“ apăsat: ele se referă la oricine. Dar cu câteva rezerve.

Principiile centrale ale cărții — non-nevoia (Capito-lul 1), vulnerabilitatea (Capitolele 2–3), necondiționa-litatea (Capitolul 3), polarizarea și respingerea (Capitolele 4–6), aspectele demografice (Capitolul 7), învingerea rușinii și anxietății (Capitolele 9–10) și intențiile (Capitolul 11) — se referă la toate ființele umane, indiferent de genul, orientarea, organele lor genitale sau orice altceva.

Secțiunile din carte care nu se aplică tuturor persoanelor sunt unele exemple și particularizări ale acestor principii centrale. De pildă, în majoritatea culturilor se așteaptă ca bărbații să aibă inițiativa în aproape toate fazele procesului de curtare, prin urmare, anxietățile lor (Capitolele 9–10), dificultăţile ridicate de vulnerabilitatea lor (Capitolul 3) etc. se prezintă puțin altfel decât la o femeie hetero sau la o persoană de altă orientare.

Atât timp cât rețineți acest lucru pe parcursul lecturii și încercați să aplicați principiile centrale la propria voastră situație de dating, nu e nicio problemă. Femeile, la fel ca bărbații, trebuie să polarizeze. Bărbații gay trebuie să lucreze și ei la nevoia și vulnerabilitatea lor. Lesbienele trebuie să învețe și ele să țină cont de intențiile din spatele comunicării lor, mai degrabă decât de

comunicarea însăși. Dar, fiind o carte scrisă inițial pentru bărbați hetero, exemplele și sfaturile specifice se referă la situațiile lor.

Unele cititoare mi-au cerut să scriu o versiune feminină a Artei subtile a seducției și s-ar putea să fac asta într-o bună zi. Dar, între timp, asta-i tot ce avem.

Ca remarcă finală, singurele capitole pe care consider că le-am scris în primul rând pentru situația bărbatului hetero sunt Capitolele 8 și 14. Alți cititori/alte cititoare vor considera aceste capitole cel mai puțin relevante. Introducerea (care începe pe pagina următoare) se adresează și ea, în mare parte, bărbaților hetero și tratează masculinitatea vremurilor moderne. Așadar, nu ezitați să săriți peste ea și să treceți direct la Capitolul 1.

Introducere: Mișcarea

În lumea noastră postindustrială, postfeministă, nu mai este la fel de clar ca înainte ce este un bărbat sau ce ar trebui el să fie. Cu secole în urmă, datoria unui bărbat era să fie puternic și să protejeze. Cu decenii în urmă, să muncească și să aducă bani în casă. Dar acum? Nu prea mai suntem siguri. Noi suntem fie prima, fie a doua generație de bărbați care a crescut fără o definiție clară a ceea ce ar trebui să fie rolurile noastre sociale și fără un model a ceea ce înseamnă să fim bărbați puternici și atrăgători.

Scopul acestei cărți este să ofere un astfel de model, să descrie cum arată un bărbat atrăgător, integru și matur în secolul XXI. Asta înseamnă să depășim modelul de protector și finanțator al familiei, de forță și stoicism, pentru a deveni mai buni și mai mari, mai admirabili și mai dezirabili.

Acum zece ani, când am început eu să-i ajut pe bărbați să-și îmbunătățească relațiile cu femeile, habar n-aveam în ce labirint de informație și îmbunătățire de sine pătrundeam, atât pentru mine, cât și pentru alții. La vremea aceea, când venea vorba de dating, problemele mele erau ce băuturi aveau preţ redus joia seara și cu care dintre cele cinci Jenne din telefonul meu mă întâlnisem cu un weekend înainte.

Abia când am început să încerc să-i aduc și pe alți bărbați în faza în care să aibă cinci Jenne în telefon am întrezărit cât de profundă și subdezvoltată e lumea emoțională și sexuală a majorității bărbaților și cât de dificil este să-i determini să-și lărgească acea lume.

N-am să mint: privind în urmă, pare simplu acum, prin comparație, să mă aduc pe mine în faza aceea. În perioada când m-am maturizat, am fost întotdeauna un tip destul de obișnuit, care nu prea aveam noroc cu fetele.

Apoi, în 2005, după ce prima mea iubire m-a înșelat și m-a părăsit, am fost distrus emoțional și ușor traumatizat. Am devenit aproape obsedat. Simțeam

o nevoie disperată de recunoaștere și afecțiune din partea femeilor și petreceam exagerat de mult timp, mult mai mult decât majoritatea bărbaților, umblând după acea recunoaștere și afecțiune. Am ajuns să supracompensez și, curând, eram pornit să mă culc cu toate femeile din regiunea Boston care mă lăsau în preajma lor.

Faza asta a durat ceva mai mult de trei ani.

Nu aveam un plan sofisticat. De fapt, am citit vreo două cărți cu replici și tehnici de agățat și am cutreierat barurile câte 4–5 seri pe săptămână, abordând, flirtând și eșuând, insistând, bâjbâind și făcând sex, de-a lungul a 36 de splendide luni de experimentare.

Pierdusem orice măsură. Dar a fost o perioadă de creștere, o perioadă formatoare.

Dar, după doi ani și câteva zeci de femei, s-au petrecut două lucruri. Unu, am început să-mi dau seama că sexul dezlănțuit și în stare de ebrietate era amuzant, dar nu mă prea împlinea. Și nici nu avea o influență sănătoasă asupra celorlalte domenii din viața mea. M-am văzut nevoit să trag linie și să mă autoevaluez, să mă întreb de ce sacrificam așa mult timp și efort pentru plăceri superficiale.

Al doilea lucru care s-a petrecut a fost că am căpătat o oarecare faimă la nivel local pentru faptele mele de eroism într-ale amorului. M-am trezit curând cu e-mailuri de la bărbați necunoscuți care mă întrebau dacă pot ieși cu mine, să vadă cum interacționez eu cu femeile, să mă vadă „în acțiune“. La început a fost straniu. Dar apoi am zis: sigur, de ce nu, plătește-mi doar consumația sau bagă-mi niște bani în buzunar.

În mod ciudat, am sentimentul că de acolo a pornit călătoria mea autentică. Să încerc să înţeleg acea mișcare interioară, deschiderea acelor lumi emoționale, acea înmugurire a unei noi încrederi care se produsese în mine și să o reproduc apoi la alți bărbați.

Se spune că, dacă vrei să fii priceput la un lucru, învață-i pe alții să-l facă. Și această a doua călătorie s-a dovedit a fi mult mai educativă decât prima. Când ieșeam singur, era simplu. În jumătate din ocazii ieșeam ca să uit de mine, ca

să-mi îngrop emoțiile și să mă trezesc — așa speram — în brațele unei necunoscute. Uneori funcționa. Alteori, nu. Și asta era tot ce știam.

Dar această a doua călătorie avea un scop, avea o semnificație, și m-am trezit că-mi lipsea un fundament intelectual. Nu era suficient că eu ştiam cum să fac, trebuia să-i învăț şi pe alți bărbați să facă, să le explic tehnicile și apoi să-i determin pe ei să le aplice.

Asta m-a condus pe un drum șerpuit, întortocheat. A început cu intrări în și ieșiri din comunitatea așa-numiților „experţi în agăţat" (pick up artists). Am studiat psihologie socială, teorii despre atracție, istorii ale sexualității umane, am cutreierat cluburi de striptease, am citit cărți despre programarea neurolingvistică și terapia cognitiv-comportamentală, am participat la diverse seminare de self-help și am ținut câteva cu mine însumi, am împărțit camere de hotel cu manechine, am încercat vindecarea prin atingere și am avut câteva eșecuri cu terapii alternative, m-am certat cu feministe pe subiecte de gen și am citit orice carte mizerabilă despre dating de pe piață.

Pe măsură ce învățam și creșteam, sporea și activitatea mea de coaching. Ce începuse ca un hobby devenise o afacere — și încă o afacere care-mi ocupa tot timpul. M-a purtat prin douăzeci și ceva de orașe din America, apoi prin câteva țări din Europa, prin Anglia și Australia, ba am ajuns chiar şi în Argentina, Brazilia, Rusia, Israel și Thailanda, unde am descoperit că multe dintre supozițiile mele anterioare despre bărbați și femei nu erau universale, ci culturale.

A fost o perioadă în care am cheltuit multă energie şi m-am educat foarte mult, în care am fost ferm decis să nu accept ca gândirea mea să fie limitată de vreun model anterior sau de vreo paradigmă anterioară despre masculinitate sau despre sexualitatea masculină/feminină.

Și, după toate astea, după zece ani de provocări şi evoluţie, am ajuns la următoarele concluzii.

În momentul de față se produc două mișcări.

Prima este o mișcare socială și emoțională mai amplă din cultura occidentală. Se simte nevoia unei noi masculinităţi, una care lipsește deja de câteva

generații. Nu s-a cristalizat o nouă paradigmă a bărbatului — ce ar trebui el să fie și cum ar trebui să se poarte — și deocamdată nimeni nu s-a străduit să umple această lacună.

Ai putea spune că tind prea sus, dar cartea de faţă exact asta urmărește: să umple lacuna, să ajute la crearea unor viitoare modele de masculinitate — modele atrăgătoare, puternice, care să dețină controlul asupra relațiilor cu femeile și, în general, cu viața.

A doua mișcare e cea care se produce în tine, la nivel personal. E o mișcare emoțională și psihologică. Îmi citești cartea fiindcă vrei schimbare. Vrei schimbare în interacțiunile și relațiile cu femeile din viața ta. Vrei ca relațiile acestea să fie mai bune. Vrei ca relațiile acestea să fie numeroase. Vrei să te simți încrezător în tine și puternic în prezența femeilor, atât a celor pe care le cunoști, cât și a celor pe care nu le cunoști, dar vrei să le întâlnești. Vrei să deții controlul asupra relațiilor tale cu femeile. Vrei să-ţi trăiești viaţa sexuală cu femeile fără rușine sau șovăială, fără regret sau durere.

A doua mișcare este una interioară. Mi-a trebuit mult timp să înțeleg acest lucru. Deși mișcarea aceasta începe deseori cu schimbări în comportamentul exterior și are drept rezultat schimbări ale comportamentului exterior — ce spui, cum te îmbraci, cum te miști —, procesul însuși este unul interior, o deplasare a priorităților și percepției de sine, care se reflectă apoi în viața ta socială și romantică.

Pentru că, dacă-ți schimbi credințele și modul de a gândi, îți schimbi și comportamentul.

Cartea de față e menită să te ghideze pe parcursul acestei mișcări interioare. Mișcarea socială mai amplă constituie doar fundalul discuţiei şi o explic pe scurt, pentru a așeza într-un context situația ta actuală. Eșecurile tale cu femeile nu sunt cauzate de faptul că spui ceva greșit sau că arăți greșit ca bărbat. Cuvintele și înfățișarea sunt doar simptomele unei probleme mai mari, interioare.

Eșecurile tale se produc deoarece ai crescut slab echipat din punct de vedere emoțional pentru raportul cu femeile și, mai precis, cu intimitatea. Cuvintele pe care le rostești și felul în care arăți sunt doar efecte secundare ale acelei

incapacități interioare.

Nu trebuie doar să înțelegi la nivel intelectual ce atitudine să ai, cum să vorbești, cum să te porți. Nu trebuie să „mimezi până interiorizezi“. E ceva mai profund. E vorba să procesezi la nivel intelectual ideile care vor face ca emoțiile tale să se deplaseze, ceea ce va aduce apoi schimbări subconștiente permanente, care te vor transforma în bărbatul atrăgător care vrei să fii.

Acesta reprezintă componenta de ghid a paginilor de faţă.

Cartea urmărește să te înzestreze cu ideile și valorile care îţi vor oferi acea temelie emoțională pe care nu ai dobândit-o în adolescență — pe scurt, vreau să descriu modelul masculin care ne-a lipsit atât mie, cât și ție.

Odată ce vei începe această deplasare interioară, vei descoperi că acțiunile sociale — să spui ce trebuie, să știi când e momentul să săruți o femeie, să știi cum să abordezi o femeie etc. — vor începe să se așeze la locul lor, și asta într-un mod mai profund și mai intens decât dacă doar ai învăța pe de rost niște replici sau ai urma cine ştie ce procedeu arbitrar.

Partea de început a acestei cărți este foarte teoretică, oferind o imagine de ansamblu. Am scris-o deoarece cred că e important să am o temelie solidă pentru a explica realitățile atracției şi ale comportamentului de gen, precum trăsăturile care îți stabilesc valoarea ca bărbat pe piața de dating. Ulterior, cartea devine însă mai concretă și mai specifică, focalizând treptat asupra acțiunilor și obiceiurilor necesare. Cred că e important să-ți explic de ce ar trebui să faci anumite lucruri și să te comporți într-un anumit fel, înainte de a-ți cere să faci asta.

Partea I oferă o descriere sinceră a atracției feminine, bazată pe studii științifice și pe consecințele realiste ale acestor studii în viața modernă.

Partea a II-a este o privire de ansamblu asupra strategiei de dating pe care le-o recomand tuturor bărbaților care-mi cer ajutorul. Strategia se concentrează asupra reacțiilor din partea femeilor, obținute prin polarizare, pentru a stabili cât mai repede cu putință care sunt femeile cele mai receptive la identitatea ta. O altă temă este respingerea și cum să profiți — nu să te lași împiedicat — de ea.

Această strategie e bazată pe realitate, nu pe fantezii sau dorințe frivole, cum ar fi să te culci cu toate femeile cu care te întâlnești sau să ai o întâlnire „de nota 10“, urmând scenarii cu replici pentru agățat. Asemenea dorințe își au rădăcina în nesiguranță și ar trebui să rămână acolo unde le e locul: în visele tale. În schimb, partea a II-a prezintă o strategie pe termen lung, concepută astfel încât un bărbat să treacă, cât mai repede posibil și cu cât mai puțin efort posibil, de la faza „nicio femeie în viața mea“ la faza „o mulțime de femei minunate în viața mea“.

Partea a III-a este prima parte a strategiei noastre și se referă la primul dintre cele trei elemente fundamentale prezentate în Capitolul 6: cum să ai un stil de viață plăcut și să devii un bărbat atrăgător. Pașii prezentați în această parte sunt specifici, dar e vorba despre scopuri pe termen lung, cu beneficii pe termen lung.

Partea a IV-a este despre cum să-ți dezvolți curajul și să devii un bărbat de acțiune. De la bărbați se așteaptă să ia inițiativa în toate fazele procesului de curtare (cauzele sunt explicate în partea I) și, prin urmare, un bărbat care ezită sau se teme să ia inițiativa nu va ajunge prea departe cu majoritatea femeilor. Sfaturile oferite în această privinţă necesită sârguință, dar aduc schimbări reale și de durată pentru cei dispuși să se implice. Sunt pași ce se referă la scopuri pe termen mediu, cu beneficii pe termen mediu.

În cele din urmă, partea a V-a se referă la esențialul unei comunicări mai eficiente, mai deschise şi mai sexy. Pașii prezentați în această secțiune ar trebui să aibă beneficii imediate, pe termen scurt.

Scopul meu este de a-ți oferi o privire în profunzime asupra emoțiilor tale și asupra modului în care funcționezi, furnizându-ți în același timp procedee practice pentru a te îmbunătăți și a-ți atinge scopurile.

Dacă te aștepți la o carte de genul „spune asta și apoi execută procedura X4Z-3“, vei fi dezamăgit, și nu numai de această carte, vei fi dezamăgit de orice carte cu sfaturi de acest gen, fiindcă „soluțiile“ furnizate nu sunt decât plasturi pe rană.

Până nu înveţi să ai încredere în propriile acțiuni și să curtezi femeile în stilul tău unic și cu personalitatea ta unică, nu vei putea spune că ai învățat

absolut nimic.

Cartea aceasta urmărește să-ți ofere prima ta educație reală despre femei și atracție, educația pe care ar fi trebuit s-o primești acum multă vreme, dintr-o serie de surse, dar n-ai primit-o niciodată.

Și am să-ți ofer o primă mostră: nu contează mai deloc ce spui. Contează corpul, exprimarea, emoția și mișcarea.

Acum doi ani eram în Argentina. Acolo am făcut una dintre cele mai importante descoperiri de pe tot parcursul activității mele. Într-un club am văzut o fată care stătea singură. Părea supărată. Iar când am abordat-o, nu a părut mai fericită. Ea nu vorbea engleza, iar eu, pe atunci, abia dacă știam să spun două vorbe în spaniolă. Nu voia să danseze și nu părea interesată să stea de vorbă. Părea timidă și distantă, de parcă ar fi preocupat-o ceva îndepărtat și invizibil și ea n-ar fi știut, oricât s-ar fi străduit, cum să se elibereze de acel lucru.

Până la urmă, cu oarecare tenacitate, am convins-o să danseze și apoi să zâmbească. Și în cursul săptămânii următoare am descoperit cât de inutile sunt, de fapt, cuvintele atunci când vine vorba de seducție.

În timp ce dansam cu ea, ne-am atins și ne-am jucat. M-am jucat cu ea cu mâinile, am răsucit-o, am făcut mutre comice și am comunicat cu ea într-un fals limbaj al semnelor. Am ținut-o în brațe, am mângâiat-o și i-am atins părul. Ne-am făcut desene pe șervețele. Când am cuprins-o cu un braț pe după umeri, ea s-a rezemat de mine — şi pentru asta n-a fost nevoie de o mie de conversații. Am realizat împreună o mișcare ce ne-a apropiat întâi fizic și apoi emoțional, iar în cele din urmă ne-am contopit.

Emerson scria: „Ce faci îmi vorbește atât de tare, încât nu pot auzi ce spui“. Seducția este jocul emoțiilor. Nu cuvintele, ci mișcarea ta — sau lipsa ta de mișcare — este cea care reflectă și modifică emoțiile. Cuvintele sunt efectul secundar. Sexul este efectul secundar. În joc sunt emoțiile — emoțiile exprimate prin mișcare. Dacă e să înveți un lucru din această carte, acesta să fie.

Cultura noastră a devenit statică. Ne petrecem timpul așezați în fața

birourilor, a ecranelor, în mașini. Nu ne mai mișcăm ca înainte și nu mai simțim ca înainte.

Pe parcursul lecturii acestei cărți, te voi invita și inspira — sper — să te miști. Să te ridici de pe scaun, să ieși în lume, să îndrăznești să simți, să experimentezi și să stabilești legături. Asta va însemna să-ți pui fundul în mișcare, ceea ce e un lucru bun. Am să te ajut să faci asta. Și, dacă tu-mi promiți că te vei mișca, eu îți promit că te vei schimba. Și sper că ți se va întâmpla ceva minunat. Emoțiile tale se vor deplasa și se vor mișca, vor emite vibraţii, iar femeile din lumea asta îți vor simți rezonanța și vor veni la tine.


Realitatea

Capitolul 1

Non-nevoia

Atractivitatea unui bărbat este invers proporțională cu nevoia lui de confirmare. Cu cât e mai sigur pe el, cu atât mai atrăgător va fi pentru femei, în general. Cu cât e mai nesigur pe el, cu atât mai puțin atrăgător va fi pentru femei, în general.

Un bărbat este nesigur pe el atunci când acordă percepției altora despre el o mai mare importanţă decât propriei percepții de sine. Acțiunile și spusele unui bărbat nesigur pe el vor fi, așadar, motivate în primul rând de dorința de a impresiona și de a câștiga aprobarea altora. Un bărbat este sigur pe el atunci când acordă propriei percepții de sine o mai mare prioritate decât percepției altora despre el. Acțiunile și spusele unui bărbat sigur pe el vor fi, așadar, motivate în primul rând de dorința de a exprima propriile valori și năzuinţe.

Nevoia de confirmare se oglindeşte așadar în tot comportamentul unei persoane, deoarece ea îi inspiră și impulsionează tot comportamentul. Non-nevoia — adică absenţa acestei nevoi de confirmare — se oglindeşte și ea în tot comportamentul, din același motiv. Fiindcă stă la baza tuturor acțiunilor și spuselor tale, non-nevoia te face mai atrăgător în toate privințele. Ea definește și se reflectă în tot ceea ce spui și faci, în ținuta ta, în zâmbetul tău, în glumele pe care le spui, în oamenii cu care-ți petreci timpul, în mașina pe care o conduci, în vinul pe care-l bei, în jacheta pe care o porți.

Când oamenii spun lucruri vagi de genul „îmi place cum se ține“ sau „trebuie doar să crezi în tine“ sau „are «ceva» special“, se referă la faptul că un bărbat este sigur pe el, adică nu e motivat de nevoia de confirmare. Iar asta se degajă din tot ceea ce face el. În mod paradoxal, faptul că un bărbat nu are nevoie de atenție și admirație este în sine un magnet pentru atenție și admirație. Un bărbat care se simte bine și acceptă posibilitatea că unii oamenii nu-l vor agrea va fi cu atât mai agreat de către oameni. Oamenii au într-o mai mare măsură tendința de a fi de acord cu un bărbat care respectă opinii divergente.

Un bărbat nesigur pe el e permanent interesat de percepția altora despre el. E amabil și prietenos când de fapt nu are chef să se poarte astfel, deoarece crede că așa trebuie să se poarte pentru a fi simpatizat și iubit. Își cumpără un ceas scump și-și face abonament la meciurile echipei locale de fotbal pentru a fi admirat și iubit. Face complimente false sau se preface că e un dur, deoarece crede că asta îi va aduce atenție și iubire.

Un bărbat sigur pe el se poate comporta la fel — își face abonament la meciurile echipei locale sau face aceleași glume. Dar el are alte intenții. În vreme ce un bărbat nesigur pe el spune și face aceste lucruri pentru a fi aprobat, bărbatul sigur pe el le face pentru plăcerea de a le face. Bărbatul nesigur pe el încearcă să controleze ce gândesc și simt alții, mai degrabă decât ce gândește și simte el însuși. Bărbatul sigur pe el este mai preocupat să-și controleze propriile gânduri și sentimente, decât gândurile și sentimentele altora. Un bărbat nesigur pe el va fi mai preocupat de partenera lui decât de propria persoană — va fi mai preocupat de părerea ei despre el, despre vreme sau orice altceva, decât de ceea ce gândește și simte el cu adevărat. Un bărbat sigur pe el va fi mai preocupat de propria persoană decât de partenera lui.

Când vorbesc de preocupare, mă refer la măsura în care-ți sacrifici/modifici propriile gânduri, sentimente și motivații de dragul altcuiva. Prin mai puțină preocupare înțeleg că tu, ca bărbat, n-ar trebui să fii dispus să-ți sacrifici gândurile, sentimentele și motivațiile de dragul altei persoane, nu mai mult decât o face această altă persoană de dragul tău.

Poate sună rece și politic incorect și, da, am fost și eu cam încurcat când mi-am dat seama că e așa. Dar e adevărat.

Gândește-te că bărbații, în aproape toată istoria omenirii, au posedat puține bunuri materiale după care femeile să le poată aprecia statutul. Pe vremea când trăiau în peșteri, nu existau piscine exterioare și declarații fiscale. Bărbații nu purtau sandale de firmă și nu se tundeau la un frizer scump. Poate că unii aveau ceva mai multă carne de împărțit decât alții.

Prin urmare, în aproape toată istoria omenirii, femeile au observat comportamentul bărbaților. Întreabă-te care comportament i-ar indica unui femei faptul că un bărbat are un statut ridicat și e capabil să fie tată pentru

copiii ei? Aceștia sunt bărbații care au fost selectați sexual pe parcursul a sute de mii de ani.

Să fie cel care se pleacă în fața tuturor celorlalți bărbați din jurul lui, care le imploră pe femei să-i fie partenere, care nu știe să se apere și ale cărui emoții sunt dictate de cei din jurul lui? Ori cel care-și controlează propriul destin, care nu se lasă impresionat de pericolul pe care-l reprezintă alții pentru el și care renunță atunci când femeia care-l interesează nu e interesată de el?

Al doilea gen de bărbat este cel cu un statut ridicat. Când te afli la capătul superior al lanțului trofic, n-ai niciun motiv să fii inhibat sau să te pleci în fața altora (decât dacă dorești tu asta). Când te afli la capătul inferior al lanțului trofic, te vei pleca în fața altora întreaga viaţă.

Prin comportamentul său, bărbatul cu un statut scăzut îşi exprimă nevoia de confirmare, adică nesiguranţa de sine. În schimb, comportamentul bărbatului cu un statut ridicat exprimă non-nevoia lui, adică siguranţa lui de sine.

Femeile, sau oamenii în general, nu calculează în mod conștient nevoia de confirmare a unei anumite persoane. Te asigur că nu vei vedea femei umblând în buzunar cu un ghid de recunoaştere a nevoii.

Nevoia este un sentiment, iar femeile o intuiesc foarte bine. E ceva ce ține de instinct. E repulsia pe care o simte o femeie când un tip o sună de zeci de ori. E dezgustul care o cuprinde când el râde parcă prea zgomotos la glumele ei. E enervarea pe care o simte când el pare să decidă în numele ei, în loc s-o lase pe ea să se descurce singură.

Femeile depistează în mod inconștient nevoia, intuind intențiile din spatele comportamentului și spuselor unui bărbat. Acesta este motivul pentru care o femeie își poate pierde interesul în cel mai banal moment sau la cea mai nesemnificativă vorbă. În mod conștient, acțiunea sau vorba respectivă poate părea inofensivă, dar, în mod inconștient, i-a comunicat femeii tot ceea ce trebuie să știe despre statutul tău: anume că la baza acțiunilor tale stă o permanentă nevoie de aprobare.

După cum probabil știi, și femeile pot fi nesigure pe ele. Dar, deși nevoia de confirmare a unei femei îi face pe cei mai mulți bărbați să le cam piară

cheful, pentru ei nu e totuși un criteriu de excludere la fel de tranşant cum e pentru femei.

Pentru majoritatea femeilor, un bărbat sigur pe el e ca o femeie cu sâni perfecți și un fund splendid sculptat. Pentru o femeie, un bărbat foarte nesigur pe el e ca un știrb căruia îi pute gura.

E important de reținut că non-nevoia nu înseamnă să-ți pese doar de tine. Asta se cheamă narcisism și, deși s-ar putea să te ajute să faci sex, narcisismul nu e atrăgător și va avea drept rezultat relații disfuncționale.

Când ești atras de o femeie, trebuie să fii impresionat de ea, trebuie să fii preocupat de ea. Ăsta-i tot șpilul! Acesta este motivul principal pentru care avem relații: să fim atinși și mișcați de alții. Dar trebuie să alegi ce contează mai mult: percepția altora despre tine sau propria percepție despre tine. Care e mai importantă? A ei sau a ta?

Bărbații foarte nesiguri pe ei vor sfârși și ei uneori prin a avea relații, dar numai cu femei foarte nesigure pe ele. Bărbatul foarte nesigur pe el este permanent preocupat să câștige aprobarea unei femei, iar o femeie foarte nesigură pe ea are permanent nevoie de aprobarea unui bărbat. Cei doi conlucrează așadar prin faptul că unul produce, de regulă, drama/crizele emoționale, iar celălalt le repară necontenit. Această relație este toxică și poate diminua sentimentul valorii de sine al oricui.

Bărbații narcisiști, sau bărbații cărora le pasă doar de ei înșiși, sfârșesc și ei uneori prin a avea relații, dar numai cu femei narcisiste și superficiale. Atât bărbatul narcisist, cât și femeia narcisistă vor vedea în celălalt doar un ornament menit să-i împodobească viața absorbită de sine. Relațiile de acest gen sunt și ele toxice. Și se sfârșesc și ele deseori prost.

Toate bune și frumoase, dar hai să ne referim şi la situaţii concrete din lumea reală. Iată două exemple.

James e un tip simpatic. Dar tinde să fie nesigur pe el în relațiile lui amoroase și are ceea ce putem numi un nivel ridicat de preocupare faţă de toate femeile pe care le întâlnește.

Ori de câte ori curtează o femeie, James își reface întregul program după poftele ei. Îi face cadouri și-și cheltuiește aproape tot salariul ca s-o scoată în cele mai elegante restaurante. Renunță la planurile făcute cu amicii lui. Dacă femeia cu care se întâlnește e nervoasă, el stă cuminte și o ascultă cum își varsă frustrările și-i dă tot timpul dreptate, în încercarea disperată și zadarnică de a o face să se simtă mai bine. Nu spune nimic, nici când are sentimentul că nu e rezonabilă sau că e nedreaptă cu el, fiindcă nu vrea ca ea să se supere pe el.

Drept urmare, deși țin la el, iubitele lui James rareori îl respectă. Și, mai devreme sau mai târziu — de regulă, mai devreme —, îl părăsesc. După ce e părăsit, James e distrus și deprimat. Deseori e neconsolat și bea prea mult. De obicei se simte mai bine abia când întâlnește o altă femeie, iar scenariul se repetă.

Al doilea exemplu este Jeff, care a avut toată viața succes la femei și are un nivel foarte scăzut de preocupare faţă de o femeie înainte de a o cunoaște mai bine. Îi place să iasă cu amicii lui și îi e totuna dacă femeile din jurul lui îl aprobă sau nu. Uneori spune lucruri ciudate sau e respins, dar chestia asta nu-l deranjează.

Dar se întâmplă ca unele femei să fie foarte atrase de el. Dacă Jeff observă asta și le găsește atrăgătoare, le cere numărul de telefon și le invită să iasă cu el. Când iese cu ele, le invită în parcul de la capătul străzii lui. Se așază pe o bancă și stă de vorbă cu ele o vreme, iar dacă nu-i plac, se scuză și pleacă. Dacă-i plac, le duce poate la o înghețată sau la un spectacol. Dacă femeia decide la un moment dat că nu-i place de el și pleacă, Jeff nu e foarte supărat. Se gândește că oricum n-ar fi fost fericit cu ea, așa că de ce să se schimbe el ca să-i placă ei?

Jeff se culcă cu o grămadă de femei. Telefonul lui bâzâie întruna de la mesajele lor, dar el nu le răspunde decât dacă are timp sau chef să o facă. Nu e niciodată bădăran sau urâcios cu ele. Dar își face timp doar pentru cele cu care-i place să-și petreacă timpul.

James are un nivel ridicat de preocupare faţă de femeile pe care le cunoaște și cu care se întâlnește. Nu are încredere în forţele lui. E nesigur pe el. Propria identitate, atât cât e conștient de ea, și-o pune imediat în slujba a ceea ce

crede el că le va face pe femei să-l placă.

Jeff are un nivel scăzut de preocupare. E mulțumit de viața lui și mândru de cine este. Are încredere în forţele lui. E sigur pe el. Dacă o femeie nu apreciază acest lucru, Jeff mai bine se lipsește de ea.

Femeile par să aibă un al șaselea simț și să detecteze nivelul scăzut de preocupare al lui Jeff, care transpare din tot comportamentul lui. Jeff este un om cu stimă de sine ridicată, care se îngrijeşte de propria persoană și, prin urmare, știe să fie el însuși în prezența altora. James nu ştie. După ce au stat de vorbă cu Jeff câteva clipe — și deseori chiar înainte de a vorbi cu el —, femeile percep nu doar simțul lui pronunțat al propriei identități, ci și faptul că nu e dispus să-și pună-n joc identitatea de dragul lor. Acest lucru le comunică implicit statutul lui ridicat și declanșează atracția. Despre cum comunică Jeff acest lucru va fi vorba mai târziu în carte.

Întrebați-le pe femei și ele vă vor spune că-și dau imediat seama dacă un bărbat are acel „ceva“ sau nu. Ele nu știu ce este acel „ceva“, dar știu dacă bărbatul îl are sau nu. Acel „ceva“ pe care ele îl intuiesc imediat, din clipa când îl văd cum umblă, îl aud cum vorbește sau îl privesc în ochi, este nivelul lui de preocupare față de ele și, ca atare, non-nevoia lui.

Procesul de seducție

Dacă ți se pare că încă nu e clar cum poţi aplica toate astea în viaţa ta, nu-ți face griji, totul o să se limpezească. Cea mai mare parte din carte este despre cum să obții acel „ceva“ și cum să li-l comunici imediat femeilor, indiferent de ceea ce spui sau faci concret.

Din punct de vedere biologic, când e vorba despre sex, femeile au mult mai mult de pierdut decât bărbații. Așadar au motive să fie (de obicei) mai selective în alegerea partenerilor lor sexuali. Bărbații, pe de altă parte, au avut de-a lungul istoriei mai puțin de suferit de pe urma promiscuității și, din punct de vedere biologic, au chiar câteva avantaje de pe urma ei.

Din motive biologice sau culturale — ori poate dintr-o combinație a lor —, atracția sexuală feminină se bazează în mare parte pe sentimentul de confort și siguranță transmis femeii de bărbatul pe care-l întâlnește. Femeile au dezvoltat o sexualitate mai degrabă psihologică decât fizică, iar această dominantă psihologică este înrădăcinată în nevoia de siguranță și stabilitate.

De aceea, statutul se bazează pe comportament, nu doar pe avere. Un bărbat bogat are un potențial mai mare de-a face o femeie să se simtă confortabil și în siguranță, dar, dacă din comportamentul lui rezultă că nu poate face acest lucru, femeia nu va fi atrasă de el. Un bărbat cu o condiție fizică bună implică faptul că și copiii ei vor avea o condiție fizică bună, dar, dacă din comportamentul lui rezultă că nu va fi capabil sau priceput să-i crească, femeia nu va fi atrasă de el.

Fiindcă bărbații apreciază sexul mai mult decât femeile la începutul unei relații, iar oportunitățile sexuale sunt mai rare pentru bărbați decât pentru femei, femeile tind să fie mai puțin preocupate și să aibă mai multă încredere în sine într-o fază timpurie a interacțiunii. Când un bărbat abordează o femeie și o determină să se preocupe de el la fel de mult pe cât se preocupă el de ea,

avem de-a face cu procesul de seducție. Sexul apare ca efect secundar firesc al acestui proces.

Seducția este procesul prin care un bărbat determină o femeie să se preocupe de el la fel de mult pe cât se preocupă el de ea.

Există două căi pentru a seduce: 1) un bărbat creează impresia că este mult mai puțin preocupat decât este în realitate (nevoia deghizată ca non-nevoie); 2) un bărbat este realmente mai puțin preocupat (non-nevoia autentică).

Prima metodă (un bărbat care creează impresii false) se bazează pe ceea ce eu numesc „prestație“. Marea majoritate a sfaturilor de dating pentru bărbați (și femei) se bazează pe prestație — spune asta, fă asta, nu-i telefona imediat, prefă-te că nu-ți place, fă glumele astea etc.

A doua metodă (un bărbat care manifestă mai puțină preocupare) este un proces pasiv, pe care-l realizezi în interiorul tău și care-ți impregnează pe termen lung fiecare aspect al comportamentului. Nu e ceva care poate fi învățat sau memorat, exersat sau studiat. Trebuie doar să-ți deplasezi etalonul de succes dinspre scopurile exterioare (mai multe întâlniri, mai mult sex) spre cele interioare (relații mai bune, o mai mare împlinire emoțională, fericire pe toate planurile). Cartea de față îți arată cum ia naștere acest proces intern și cum să-l realizezi în interiorul tău.

Sfaturile de dating bazate pe prestație „funcționează“ din punct de vedere tehnic. Numai că nu te împlinesc. Nu-ți rezolvi cu adevărat problema (nevoia), ci doar ți-o disimulezi. Un bărbat care se bazează pe prestație s-ar putea să-şi găsească partenere sexuale, însă va avea niște relații cumplite, căci va atrage femei nesigure pe ele, care nu-l vor împlini.

Să luăm câteva exemple de seducție din viața reală și să analizăm în fiecare caz rolul jucat de nevoie şi preocupare. Sunt exemple reale, dar numele au fost schimbate și câteva detalii modificate.

În studenţie, Ryan era un membru de frunte al frăției lui. El era responsabil pentru organizarea petrecerilor. Era un tip de gașcă, simpatizat de aproape toată lumea. La una dintre aceste petreceri a cunoscut-o pe Jane. Lui Jane i-a plăcut imediat de Ryan și cei doi au început să iasă împreună. Ryan organiza

petrecerile, iar Jane venea cu prietenele ei. Aveau povești, experiențe și interese comune. Toată perioada colegiului a fost așa.

După absolvire, Ryan a început să lucreze pentru o bancă. Jane s-a implicat într-o societate caritabilă locală. Rețeaua socială a lui Ryan a dispărut, iar programul lui de muncă prelungit i-a înăbușit orice dorință de a mai ieși și a-și face prieteni noi. A început să petreacă tot mai mult timp cu Jane. De obicei, se uitau la un film și împărțeau o sticlă de vin.

Cu timpul, Jane s-a dedicat tot mai mult evenimentelor ei caritabile și a început să călătorească, pentru a da o mână de ajutor la strângerea fondurilor. Ryan stătea în acest timp singur în fața televizorului sau ieșea poate la o bere cu vreunul dintre vechii lui amici, dar nu mai era ca pe vremuri. După încă un an, Ryan a început să se plângă de călătoriile lui Jane. Ea îl înțelegea, dar se simțea pusă sub presiune și-i lua asta în nume de rău. Au început să se certe tot mai des. Ryan s-a îngrășat. Jane petrecea și mai mult timp departe de casă, muncind.

Ryan s-a gândit să organizeze o excursie de lux pentru ei doi în Caraibe. Lui nu-i strica să se desprindă o vreme de serviciu, iar relația lor avea să beneficieze de stimularea și pasiunea de care avea atâta nevoie. Călătoria a readus pentru scurt timp romantismul în relația lor. Dar, odată întorși acasă, s-a reinstaurat realitatea. După câteva luni, totul era la fel ca înainte: el — surmenat și irascibil, ea — distantă și mereu pe drumuri.

Ryan a început să vorbească despre căsătorie. Jane șovăia. I-a spus lui Ryan că era tot mai ocupată la serviciu și că nu știa în ce măsură ar fi disponibilă pentru organizarea unei nunți. Ryan pusese o bună parte din banii lui deoparte, ca să-i cumpere lui Jane un inel. Jane s-a plâns că erau încă tineri și nu știau multe despre viață. Sentimentul ei ascuns, secret, de care nu se putea elibera, era că pe Ryan tocmai asta îl îngrozea, să afle mai multe despre viață, și că însurătoarea era pentru el doar o altă cale de a se eschiva.

Descurajat, Ryan i s-a plâns lui Jane câteva săptămâni mai târziu că petrece prea mult timp cu prietenii ei și la serviciu. Într-adevăr, Jane rămânea la serviciu până seara târziu, chiar și în zilele când nu era necesar. Ryan a început s-o sâcâie pe Jane să se mute împreună, dar ea s-a opus iarăși, de data aceasta cu fervoare. Ryan a explodat și i-a reproșat că renunțase la tot pentru

ea în ultimii ani și că ea era pur și simplu nerecunoscătoare. Ea i-a replicat că o sufocase cu atenția și afecțiunea lui. Jane l-a părăsit pe Ryan pe loc.

E foarte posibil ca povestea aceasta să-ți pară familiară. Tu sau vreun amic de-al tău sau vreo rudă de-a ta ați trecut probabil prin același proces ca Ryan: cunoști o fată care se află într-o etapă de implicare emoțională scăzută și de nevoie scăzută, începi o relație cu fata respectivă, te implici tot mai mult și-ți neglijezi tot restul vieții tale personale, până când fata te lasă și începe să iasă cu un alt tip, care, la fel ca ea, se implică mai puţin în relaţie.

Iată încă o poveste care s-ar putea să-ți pară familiară.

Daniel are 24 de ani și încearcă să depășească o perioadă de trei ani de „stat pe uscat". Încearcă să cunoască femei pentru prima oară de când singura lui iubită l-a părăsit acum trei ani.

Daniel se duce într-o seară într-un bar și o abordează pe Stacy. O abordează cu o întrebare aparent inofensivă, despre tipii beți care se iau la bătaie. Stacy îi răspunde, la care el mai plasează câteva replici excentrice, care o fac să râdă.

Sunt replici și întrebări pe care Daniel le-a învățat dintr-o carte despre cum să agăți femei. Daniel a exersat tactica asta o vreme și, recent, a devenit un expert în aplicarea ei. După nenumărate refuzuri, e în sfârșit în stare să obțină de la fete numere de telefon și chiar și câteva întâlniri.

Pe parcursul serii, Daniel continuă să stea de vorbă cu Stacy despre subiecte prestabilite, cu care se simte în largul lui. Reușește să puncteze pauzele cu glume încercate și verificate, pe care le-a folosit de zeci de ori. De fiecare dată, Stacy râde ca la comandă. El o atinge pe braț, așa cum a citit să facă, și ea îl atinge la rândul ei. E interesată de el.

După o săptămână, după câteva mesaje haioase, Stacy vine la o întâlnire cu Daniel. El pune din nou în aplicare tot ce a învățat: rezumă-te la subiectele care o pasionează pe ea, du-o în mai multe locuri, nu te așeza niciodată vizavi de ea, ci lângă ea, folosește un pretext prestabilit pentru a o ademeni la tine acasă etc.

Mai apar și poticneli pe parcurs, dar totul funcționează — mai mult sau mai puțin — conform planului. Stacy pare realmente atrasă de el și, când Daniel își ia în sfârșit inima în dinți s-o sărute, ea îi răspunde entuziasmată la sărut.

Daniel e în extaz. Are sentimentul că lunile de trudă au dat în sfârșit roade.

A doua întâlnire se desfășoară cam tot la fel. Daniel reușește s-o aducă pe Stacy acasă la el, unde, bâjbâind excitat, se culcă cu ea.

Daniel e în al nouălea cer: extrem de bucuros și îmbătat de confirmarea primită din partea lui Stacy. Intră pe net să stea de vorbă cu cel mai bun prieten al lui, să-i spună ce replici inteligente a rostit el și cât de mult îi place ei de el.

Daniel nu știe însă că Stacy nu s-a lăsat prinsă de replicile și trucurile lui, ci de felul simpatic în care râdea de el însuși când se simțea stingherit. Ei i s-a părut drăguț și i-a amintit de primul ei iubit. Pe deasupra, era într-o fază când se simțea cam singură și voia ca cineva să aibă nevoie de ea, iar faptul că Daniel se străduia din greu să-i câștige aprobarea a făcut-o să se simtă flatată și mai puțin singură.

Cel puțin o vreme.

Daniel și Stacy se mai întâlnesc de câteva ori pe parcursul următoarelor săptămâni, dar ceva se schimbă. Din moment ce s-a culcat deja cu ea, Daniel nu mai recurge la replicile și tacticile învățate. Revine treptat la sinele lui normal, la sinele lui nesigur pe el, disperat după atenție și aprobare.

Totul începe subtil: Daniel e de acord cu tot ce spune ea, apoi brusc nu mai e în stare să găsească subiecte noi și interesante de conversație. Se dovedește că-și petrece cea mai mare parte din timp la televizor și cu jocuri video, iar despre asta nu sunt prea multe de spus. Ce a început ca o joacă haioasă și însuflețită se desfășoară acum astfel: Stacy vine, spune ce are ea chef să spună, Daniel e mai mult sau mai puțin de acord cu ea, până când sosește momentul sexului — care acum e un sex prost, neinteresant.

Dar și Stacy se schimbă. Începe să realizeze că s-a folosit de sex pentru a se simți mai puțin singură și că poate s-a preocupat prea mult de un tip cu care,

în realitate, nu avea nimic în comun. Dar, în loc să admită că a făcut o greșeală, se întâlnește în continuare cu Daniel, dintr-un sentiment de vinovăție și de teamă să nu se simtă ca o femeie de moravuri uşoare.

Într-o zi, Daniel îi trimite lui Stacy un mesaj în care-i propune să se întâlnească în weekendul următor. În seara aceea, ea e prea ocupată să învețe pentru un examen și nu-i răspunde. Stacy își spune că e într-adevăr ocupată. Dar ce nu recunoaște față de sine este că, dacă ar fi vrut, și-ar fi făcut timp.

Daniel începe să se întrebe de ce nu-i răspunde Stacy. Intră pe net și-i cere un sfat prietenului său. Acesta îi spune să-i trimită lui Stacy un mesaj total trăsnit, pentru ca ea să-i acorde din nou atenție și să-l placă din nou.

A doua zi după examen, Stacy își verifică telefonul și observă că are patru mesaje noi de la Daniel. Primul e banal, dar următoarele sunt tot mai ciudate și mai lipsite de sens. Lui Stacy îi piere cheful — nevoia lui își arată iarăși mutra urâtă. Dar, din nou, pentru că se simte vinovată și nu știe, din cauza propriei nevoi, cum să pună capăt legăturii lor, Stacy se hotărăște să ignore existența acelor mesaje și se declară de acord să se întâlnească cu Daniel în weekendul următor, deși în momentul acela se simte mai degrabă obligată decât bucuroasă să o facă.

Dar Daniel nu se lasă prostit atât de ușor. N-are de gând să treacă peste „purtarea urâtă“ a lui Stacy și să fie imediat dispus să iasă cu ea. A învățat din cărțile lui despre agățat că nu trebuie să-i permiți fetei să stabilească ea termenii relației. Deci mai așteaptă câteva ore și îi scrie apoi lui Stacy că e prea târziu, că are deja alte planuri cu alți amici. Lui Stacy i se pare ciudat. Daniel i-a trimis patru mesaje, dar, sincer, se simte ușurată. Poate să-și vadă de viața ei.

În săptămâna următoare, Daniel îi trimite lui Stacy un mesaj în care insinuează cu răceală că acum ar fi dispus s-o vadă, dacă ar fi și ea dispusă să facă ceva în schimb. Aroganța și tonul lui nerespectuos o scot din sărite pe Stacy, care nu-i răspunde.

După două zile, Daniel, care e beat și nu înțelege de ce nu mai vrea Stacy să-l vadă, îi trimite un mesaj tâmpit, în care-i spune că o place cu adevărat și că el chiar dorește s-o revadă și nu înțelege de ce ea nu-l mai place.

Complet derutată și dezgustată, Stacy îi răspunde că e un tip simpatic, dar ea şi-ar dori să fie doar amici, deși, în realitate, n-are de gând să-l mai revadă vreodată.

Pot să-ți spun că am văzut aceste două povești derulându-se de nenumărate ori, în sute de forme diferite, între sute de persoane diferite.

Un tip cunoaște o fată. Tipul e mai puțin preocupat de fată decât de sine, se ajunge la sex și/sau o relație, tipul devine mai preocupat de fată decât de sine, iar în cele din urmă nu mai fac sex și/sau relația se strică.

Prima poveste exemplifică de ce e important să continui să te preocupi de tine când începi o relaţie şi, în mod inevitabil, apar schimbări în viața ta. E singura soluție pe termen lung pentru ca o relație lungă să rămână stabilă și fericită.

Relația lui Ryan cu Jane a eșuat fiindcă Ryan, după absolvirea colegiului, a pierdut, fără să mai recâștige vreodată, acele aspecte ale identității lui care au atras-o atât de mult pe Jane în prima fază — rețeaua lui socială, veselia și spontaneitatea lui, activitățile de grup pe care le organiza. După ce s-a lăsat copleșit de un job pe care-l detesta și după ce și-a pierdut cercul social, Ryan s-a bizuit tot mai mult pe ea pentru a-și defini identitatea. S-a preocupat tot mai puțin de sine și tot mai mult de ea.

Jane, în schimb, a înflorit după absolvire, s-a lăsat curând absorbită de un job care o pasiona și la care se pricepea. Și-a făcut prieteni noi, a început să călătorească și să trăiască experiențe noi, de una singură. În vreme ce Jane avea tot mai puțină nevoie de Ryan pentru a-și defini identitatea, Ryan era tot mai preocupat de Jane, tot mai nesigur pe el. Într-un final, dinamica preocupării s-a modificat, iar relația s-a inversat.

Daniel a trăit o altă experiență. Povestea lui arată de ce replicile, procedeele și tacticile de agățat sunt soluții doar pe termen scurt. Daniel era nesigur pe el și de la bun început foarte preocupat să obţină afecțiunea lui Stacy. Daniel n-a făcut altceva decât să folosească tehnici și replici pentru a o păcăli pe Stacy că e mult mai încrezător în sine și mai puțin preocupat de ea decât era în realitate.

Și a funcționat, o vreme. Dar ironia este că ce a atras-o pe Stacy cel mai mult nu erau replicile lui Daniel, ci nesiguranţa cu care recurgea la ele pentru a o impresiona. Lui Stacy, care avea și ea la momentul respectiv puțină încredere în sine, lucrul acesta i s-a părut drăguț și autentic. La momentul acela, Stacy era într-o fază din viața ei când voia să se simtă puternică și necesară. I-au mai plăcut și ciudățeniile lui Daniel, fiindcă i-au amintit de primul ei iubit. Prin urmare s-a culcat cu el.

Dar, pe măsură ce lui Daniel i se epuizau replicile și tehnicile, nivelul lui real de preocupare era tot mai evident. Comportamentul lui Daniel a devenit capricios și a scârbit-o pe Stacy, ceea ce a determinat-o s-o rupă cu el în câteva schimburi urâte de mesaje.

Dar mulți bărbați care urmează genul acesta de sfaturi pentru dating nu ajung nici măcar atât de departe. Creează, poate, vreme de o oră sau de câteva minute, impresia că au un statut ridicat, după care se poticnesc. Asta e problema cu prestația.

Să înveți tehnici și replici pentru agățat, fără să lucrezi în mod real la identitatea ta, pentru a-ți diminua constant nevoia, este o „soluție“ care se dovedește a fi doar un plasture pe rană. E o ușurare momentană și trecătoare pentru o problemă permanentă. Cauzează mai mult stres. Și, în cele din urmă, ne face să avem o părere și mai proastă despre noi înșine.

Să-ți depășești nevoia nu înseamnă să înveți ce să spui sau să faci lucruri noi. Să-ți depășești nevoia înseamnă să-ți schimbi modul de a gândi, percepția de sine și respectul de sine. Înseamnă pur și simplu să gândești altfel despre femei.

Gândește-te o clipă că…

…înainte de a te întâlni cu o femeie, în loc să te preocupe dacă ea o să te placă sau nu, te-ar putea preocupa dacă tu ai s-o placi sau nu.

…în loc să simți nevoia de-a o impresiona, te-ai putea întreba dacă te va impresiona ea pe tine.

…în loc să stai să te întrebi ce să mai spui pentru ca ea să te placă, ai putea

sta să te întrebi ce va mai spune ea pentru ca tu s-o placi.

…în loc să stai și să aștepți să te sune, ai putea găsi ceva de făcut, în vreme ce ea, la rândul ei, așteaptă ca tu s-o suni.

…în loc să te preocupe dacă ești suficient de înalt sau suficient de arătos sau suficient de slab, ai putea să te întrebi dacă nu e ea prea superficială pentru a recunoaște marile tale calități.

…în loc să încerci să organizezi întâlnirea perfectă, ai putea decide că o femeie care te place așa cum ești nu are nevoie de o întâlnire perfectă.

…în loc să cauți un subiect de conversație care să-i facă ei plăcere, ai putea vorbi despre ceva ce-ți face ție plăcere și să vezi dacă o interesează și pe ea.

…în loc să încerci să-i câștigi aprobarea, te-ai putea decide dacă să i-o acorzi tu pe a ta sau nu.

…în loc să te stresezi de ce nu vrea să fie cu tine, ai putea decide că, de fapt, tu n-ai vrea probabil să fii cu ea.

Toate astea pot părea cam egoiste. Dar înseamnă, de fapt, să ai limite clare și multă stimă de sine. Înseamnă să fii un bărbat sigur pe tine și atrăgător.

Îți faci timp doar pentru cei care-și fac timp pentru tine. Te interesează să te întâlnești doar cu persoane care sunt interesate să se întâlnească cu tine. Te preocupă ce te va face pe tine fericit, nu ce o va face pe o altă persoană fericită. Cauți o persoană care să-ți îndeplinească ție nevoile, în loc să tot încerci să i le îndeplinești tu pe ale ei. Te schimbi în așa fel încât să fii cine vrei tu să fii, nu cine crezi că vor femeile să fii.

Fiindcă, în mod ironic, exact asta vor femeile să fii: un bărbat care vrea să fie cine vrea el să fie.

Femeile sunt atrase de un bărbat pe care-l pot respecta, de un bărbat în care pot avea încredere. Dacă tu cauți tot timpul aprobare pentru ce spui și cum te simți, cum ar putea să te respecte cineva sau să aibă încredere în tine?

Tu atragi (sau respingi) alte persoane — nu cuvintele sau strategiile tale.

Dacă nu ești mulțumit de rezultatele pe care le obții tu, a sosit momentul ca tu să devii mai bun.

Nu contează cât de sexy e o femeie. Este ea suficient de bună pentru tine? Are standarde morale? E deșteaptă, simpatică, amabilă? Ești dispus s-o rupi cu ea din secunda în care te jignește sau îți trădează încrederea?

Dacă nu, acesta este probabil motivul principal pentru care nu ești cu ea.

Singurul sfat autentic pentru dating este îmbunătățirea de sine. Lucrează cu tine. Învinge-ți anxietățile. Scapă de rușine. Ai grijă de tine și de cei care contează pentru tine.

Iubește-te. Altfel nimeni n-o s-o facă.

Narcisism și supracompensare

Când un bărbat a fost toată viața lui nesigur pe el și foarte preocupat, nu e ușor să depună munca de transformare într-un bărbat atrăgător şi încrezător în sine.

Pentru a deveni sigur pe el, un bărbat trebuie să dobândească respect de sine, un simț sănătos al limitelor, competențe sociale și obiceiuri de viață sănătoase. Deseori este un proces dureros și îndelungat, care aduce cu sine o doză considerabilă de introspecție, interogare, îndoială, mânie, frustrare, schimbare a stilului de viață ș.a.m.d.

Dar există o scurtătură. Iar scurtătura aceasta este obiectificarea femeilor, tratarea lor ca pe niște obiecte sau trofee, pe care le colecționezi sau cu care te dai mare.

Cum spuneam mai sus, unii bărbați încearcă să mimeze non-nevoia prin prestație. Am văzut deja că e o încercare sortită eșecului pe termen lung.

Dar alți bărbați supracompensează. Pentru ei e prea dificil să nu fie interesați de părerea altora despre ei și să-și afirme propria persoană. Atunci merg în direcția opusă și se hotărăsc să nu le mai pese decât de ei înșiși. Devin narcisiști și egoiști, își privesc relațiile ca pe niște instrumente pentru obținerea anumitor beneficii și nu țin cont de nevoile partenerei lor.

Bărbaților nesiguri pe ei le pasă doar de ceea ce vor alții, chiar dacă e ceva dăunător pentru ei. Bărbații siguri pe ei caută să-și îndeplinească atât propriile nevoi, cât și pe cele ale partenerei. Bărbații narcisiști supra-compensează și se hotărăsc să urmărească doar îndeplinirea propriilor nevoi.

În acest scop, bărbații narcisiști evocă, de obicei, tot soiul de credințe false privind inferioritatea sau alteritatea femeilor — că femeile nu pot fi

rezonabile, că sunt obsedate de căsătorie, că-i manipulează pe bărbați, că soarta femeilor este să fie dominate și controlate etc.

Sunt niște prostii, dar bărbații aceștia se folosesc de ele pentru a-și justifica supracompensarea și a nu fi tulburați în starea lor de absorbire de sine.

Bărbații narcisiști se poartă de parcă ei ar fi mai importanți decât oricine altcineva. Sunt agresivi, insen-sibili și pretențioși. Își urmăresc propriile interese și nu știu să facă față respingerii sau pierderii. Unii dintre ei devin chiar abuzivi.

Însă fațada narcisistului e șubredă și transparentă. Adevărul este că narcisismul bărbatului e un soi de scut menit să-i protejeze nevoia de confirmare. Fiindcă, vezi tu, bărbații narcisiști sunt disperați după aprobarea altora. Numai că, pentru a ajunge acolo, au apucat-o pe o cale contraintuitivă: glorificarea de sine. În vreme ce bărbatul nesigur pe el se face mic și neînsemnat, pentru a câștiga aprobarea altora, narcisistul își proclamă propria măreție, pentru a primi aprobarea altora.

Când o femeie e doar o nouă cucerire, un număr, un trofeu sau o jucărie, e extrem de ușor să te afirmi în prezența lor, să-ți așezi propriile valori și credințe deasupra alor lor, să riști să fii respins de ele și să domini orice perspectivă pe care ar putea s-o aibă ele — toate sunt niște trăsături atrăgătoare, de om sigur pe el, numai că sunt exprimate într-un mod oribil.

Bărbații învață narcisismul și sub forma unor sfaturi pentru dating. Multe dintre aceste sfaturi le recomandă bărbaților să fie egoiști, să fie „alfa“, să fie dominatori și agresivi, să ignore obiecțiile și refuzurile femeilor, să urmărească ce vor cu orice preț și să-și ia ce vor prin insistență și agresivitate. Sfaturile acestea sunt justificate prin tot soiul de explicații de genul: femeile nu știu ce vor, te „testează“ doar, sau de fapt te vor, dar nu știu s-o spună ș.a.m.d.

Bărbații mai învață narcisismul și de la alți bărbați, în procesul de maturizare, în special în culturile foarte „macho“ (în America Latină, Orientul Mijlociu, Asia Orientală etc.). Bărbații sunt deseori crescuți de către alți bărbați narcisiști, care au avut relații bazate pe glorificarea de sine și egoism, și, drept urmare, caută să transmită aceste trăsături mai departe fiilor lor.

Narcisismul într-o relație se întemeiază pe ideea că trebuie mereu să domini sau să controlezi. E un amestec nebulos de egoism, afirmare de sine și dominare, care nu se obține printr-o preocupare mai mare faţă de sine, ci prin minimalizarea importanței altor persoane.

Este o strategie care sfârșește prin a se autosabota. Bărbații narcisiști văd în seducție și relație doar o altă competiție care trebuie dominată și câștigată, nu o colaborare de care se pot bucura. Dacă scopul este să cultivi relații care te îmbogățesc și dau amploare vieții tale, atunci minimalizarea importanței celor din jur, pentru a-i atrage, dă naştere la relații superficiale, care nu te împlinesc.

Bărbații narcisiști sfârșesc prin a avea relații cu femei narcisiste și/sau nesigure pe ele. Femeile narcisiste se folosesc de bărbații narcisiști pentru a se glorifica pe sine şi pentru a-și atinge propriile scopuri egoiste. Femeile nesigure pe ele tolerează să fie prost tratate de către un bărbat narcisist, pentru că și ele caută mereu propriul sentiment de măreție.

Mai trist este că toate astea funcționează — nu cu toate femeile, nici măcar cu majoritatea femeilor, ci cu acele femei care nu au încredere în sine, care se așteaptă să fie tratate ca un rahat și care-i tratează la rândul lor pe bărbați ca pe niște rahați. Femeile care au, cât de cât, un sentiment al valorii de sine se descotorosesc de un bărbat narcisist în doi timpi și trei mișcări. Ele văd imediat ce se ascunde sub spoiala lui de macho. Însă femeile cu o stimă de sine scăzută, mai ales femeile cu o tonă de probleme emoționale sau care au suferit abuzuri, se aruncă bucuroase de gâtul unui bărbat narcisist și îi fac viaţa grea.

Deci, da, se poate spune că narcisismul și supracompensarea funcționează. Dar duc la interacțiuni neplăcute, lipsite de profunzime, superficiale, la bătăi de cap cu femei care nici măcar nu-ți plac cu adevărat și cărora nici tu probabil nu le placi, cu femei care regretă că s-au culcat cu tine și femei instabile din punct de vedere emoțional care te sâcâie întruna. E ca atunci când înoți la capătul mai puțin adânc al piscinei: da, înoți, dar nu e nici pe departe la fel de mulțumitor ca la capătul mai adânc — plus că la capătul mai puţin adânc se pişă toată lumea.

Narcisismul se prezintă în diverse variante, dar, de regulă, se rezumă la

următoarele: te concentrezi asupra propriilor dorințe și nevoi, sfârșind prin a le impune altora. Îți exagerezi superioritatea și te lauzi cu puterea ta. Nu admiți că faci greșeli sau că eşti lipsit de tact. Dai vina pe alții pentru problemele tale. Faci tot posibilul ca alții să se simtă mici, pentru ca tu să pari mai mare.

Problema narcisismului este că pretinde să primești de la alții ce vrei. Un bărbat narcisist se simte sigur pe el doar când domină pe altcineva și când primește de la altcineva ce-și dorește. Și, astfel, în acest mod subtil, este mai preocupat de alții decât de sine. Prin urmare, e tot nesigur pe el și neatrăgător.

Pentru a da un exemplu: când un bărbat sigur pe el face cunoștință cu o femeie care-l respinge sau nu e interesată de el, va presupune fie că e vorba de o incompatibilitate, fie că n-a fost momentul potrivit. În ambele cazuri, va considera că a fost sortit să se întâmple așa. Viața lui va merge mai departe.

Un bărbat narcisist, în schimb, când a fost respins, se înfurie și se simte jignit. O acuză pe femeie că nu-i percepe măreția. O consideră proastă sau egoistă ori superficială, fiindcă nu e dispusă să-i dea ce-și dorește el, care în ochii ei nu e decât un tip banal interesat de ea.

E doar o altă formă de prestație — el se poartă de parcă ar deține controlul, dar nevoia lui disperată de a deține controlul este cauzată de nesiguranță. Un bărbat sigur pe el nu încearcă să controleze ce cred femeile despre el. Mai degrabă încearcă să controleze ce crede el despre anumite femei. El înțelege că nu e buricul pământului și că se poate controla doar pe sine și acțiunile sale. Nu-l deranjează când lucrurile nu merg după voia lui sau când oamenii nu recunosc cât de senzațional este el, fiindcă el se simte oricum deja senzațional. Nu are nevoie de aprobarea lor, iar dezaprobarea lor nu-l descurajează de la misiunea lui.

Bărbații narcisiști sunt deseori cuceritori în serie, tipi obsedați de sexul de ocazie, care nu au doar o părere proastă despre femeile cu care se culcă, ci le și tratează prost.

Iată un alt exemplu:

Roy a fost un tip simpatic în facultate. Era pasionat de științe și toate fetele

din jurul lui îl adorau. Roy le adora și el pe ele — dar la nivel sexual. Din nefericire, ori de câte ori își lua inima în dinți și le aborda, ele îi răspundeau că vor să fie doar amici. În tot acest timp, Roy stătea și-și asculta amicele cum i se plâng de iubiții lor groaznici și insensibili. La care Roy se gândea: „Dar eu țin la tine, sunt sensibil și sunt chiar aici, în fața ta. De ce nu vezi asta?“

Bineînțeles că amicele lui Roy nu-l luau în serios niciodată. Degeaba aștepta, spera și le consola el, căci ele treceau întotdeauna la următorul iubit — de obicei, un tip pe care tocmai îl cunoscuseră.

Într-un final, la 25 de ani, Roy a avut prima lui iubită: o doctorandă depresivă și ușor supraponderală, care lucra în laboratorul lui. Roy era înnebunit după ea, în ciuda lipsurilor ei evidente. Însă labilitatea ei emoțională le-a venit de hac. După un an turbulent, s-au despărțit.

Mânia lui Roy a dat în clocot. Era sătul să fie călcat în picioare și zvârlit de colo-colo. Era sătul să fie ignorat și rănit. Toată viața lui, femeile nu-i acordaseră niciodată atenție ca posibil partener amoros și singura care în sfârșit îi acordase atenție nu era mulțumită. Roy a decis că-i ajunsese, că era timpul să se pună pe sine pe primul loc. Era timpul să-și pună propriile nevoi pe locul întâi. Văzuse că alți bărbați se purtaseră ca niște porci cu amicele lui, și totuşi se culcaseră cu ele, așa că s-a hotărât să facă și el la fel.

Roy a descoperit că se simțea foarte bine insultându-le și tachinându-le pe femeile cu care stătea de vorbă. Era un fel de răzbunare pentru o viață de neglijare emoțională. Unele femei erau ofensate, dar, în mod ciudat, asta-l făcea pe Roy să se simtă mai puternic, mai motivat să iasă și să cunoască și mai multe femei.

Curând, spre surpriza lui Roy, unele dintre aceste fete au fost atrase de el. Le ducea la el acasă și se culca cu ele. La început, fetele erau bete și urâte, dar, pe măsură ce Roy se simțea tot mai bine în noul lui rol de cuceritor, fetele au devenit mai atrăgătoare.

Unele dintre fetele cu care se culca Roy erau realmente intrigate de el și voiau să-l cunoască mai bine. Roy se juca cu ele, lăsa să intre robotul când îl apelau, se mai culca de câteva ori cu ele și apoi născocea un conflict sau le

acuza de ceva ce nu făcuseră, ca pretext să nu se mai întâlnească cu ele. Femeile acestea pricepeau rapid că Roy nu era nici un tip stabil, nici o companie plăcută, așa că-l lăsau baltă.

Alte fete cu care se culca Roy nu erau neapărat intrigate de el, cât mai degrabă disperate după puțină confirmare emoţională din partea unui bărbat.

Unele femei căutau pur și simplu confirmare prin sex; în acest caz, după ce se culcau cu Roy, ele dispăreau din viața lui.

Dar multe altele aveau o nevoie mai profundă. Femeile acestea tânjeau atât după confirmarea emoțională, cât și după cea sexuală. Făceau crize, îl apelau de zeci de ori în timpul nopții sau veneau neanunțate la el acasă. Sexul era deseori incredibil, dar era aproape imposibil ca Roy, cu mânia și nesiguranțele lui, să nu fie atras în drama acestor femei. Episoadele dramatice se succedau de-a lungul săptămânilor sau chiar lunilor, într-un ciclu de despărțire furioasă, regăsire afectuoasă, iarăși despărțire mânioasă și tot așa, de fiecare dată scenariul fiind tot mai furtunos. Multe dintre aceste femei suferiseră abuzuri sexuale. Roy se sătura până la urmă de jocurile lor și o rupea definitiv cu ele, jurându-și să nu le mai cadă niciodată în plasă. Dar deseori apărea următoarea fată „nebună“.

Eu le spun mereu bărbaților: dacă toate fetele cu care îți dai întâlnire sunt labile și nebune, asta reflectă nivelul tău de maturitate emoțională. Reflectă încrederea ta sau lipsa ta de încredere în tine însuţi. Reflectă nevoia ta. Persoanele sigure pe ele nu se întâlnesc cu persoane nesigure pe ele, și invers. E imposibil, pentru că nu există atracție între ele.

Dacă toate femeile pe care le atragi sunt nesigure pe ele și neajutorate din punct de vedere emoțional, ce spune asta despre tine?

Roy a trecut de la faza de nevoie la cea de supracompensare prin narcisism. A trecut de la faza în care adora femeile, fără să se respecte pe sine, la faza în care se adora pe sine, fără să respecte femeile. Soluția pentru a deveni sigur pe tine este să te respecți pe tine și să le respecți pe femei.

Singura cale permanentă de a atrage și a întâlni femei mai multe și mai atrăgătoare este ca tu însuți să devii mai atrăgător. Iar un bărbat devine mai

atrăgător atunci când se preocupă mai mult de sine, când devine mai puțin nesigur pe el.

O reducere a nivelului tău de preocupare și a nevoii de confirmare în relațiile cu femeile e dificilă, e un proces care cuprinde toate aspectele vieții tale. Dar e un drum pe care merită să-l parcurgi. Ca bărbat, s-ar putea să fie drumul pe care merită cel mai mult să-l parcurgi.

Iar soluția e un lucru la care probabil nu te-ai aștepta. De fapt, e lucrul la auzul căruia majoritatea bărbaților strâmbă din nas. Soluția e vulnerabilitatea.

Capitolul 2

Putere prin vulnerabilitate

Când aud cuvântul „vulnerabilitate“, prima reacție a majorității bărbaților este să-l asocieze cu slăbiciunea. În general, bărbații sunt educați să-ți ţină în frâu emoțiile, să nu manifeste slăbiciune și să ignore orice urmă de introspecție. Pe deasupra, majoritatea sfaturilor populare pentru dating îi încurajează pe tipi să fie distanți și aroganți, să judece foarte ușor și, uneori, să le jignească pe femei.

Ideea de a fi mai vulnerabili și mai deschiși față de emoțiile lor îi face pe bărbați să se gândească la o mulțime de lucruri negative. Nu e exclus ca și tu să fii puțin sceptic sau chiar dezgustat văzând că scriu despre asta.

Stai liniștit, n-am să-ţi cer să te ţii de mână cu membrii unui jalnic grup de sprijin în jurul unui foc de tabără, nici să perorezi despre cristalul tău protector sau să povesteşti despre animalul tău tutelar.

Vreau să te gândești la vulnerabilitate într-un sens mai larg. Nu doar la vulnerabilitatea emoțională (deși vom ajunge și la asta), ci la vulnerabilitatea fizică, la vulnerabilitatea socială.

De exemplu, să fii vulnerabil nu înseamnă doar să fii dispus să-ți împărtășești temerile sau nesiguranțele. Poate însemna să te pui în situația de a fi respins, să spui o glumă fără haz, să-ți exprimi o opinie poate ofensatoare pentru alții, să te prezinți unui grup de persoane necunoscute, să-i spui unei femei că-ți place de ea și că ai vrea să vă întâlniți. Toate acestea îți cer să te expui emoțional, într-un fel sau altul. Dacă le faci, ești vulnerabil.

Înțeleasă astfel, vulnerabilitatea reprezintă o formă de putere, o formă profundă și subtilă de putere. E chiar curajoasă. Un bărbat capabil să se arate vulnerabil comunică lumii: „Mă doare-n cot de consecințe, ăsta sunt eu și refuz să fiu altcineva“. Comunică faptul că e sigur pe el și că are un statut ridicat.

Cei mai mulți oameni își imaginează că un bărbat vulnerabil e unul care stă ascuns într-un colț și-i imploră pe alții să-l accepte sau să nu-l rănească. Asta nu e vulnerabilitate, asta e capitulare. E slăbiciune.

Imaginează-ți doi bărbați. Unul stă drept și privește înainte. Îi privește pe oameni în ochi când le vorbește. Spune ce gândește și nu-l deranjează dacă unii oameni nu sunt de acord cu el. Când greșește, admite şi își cere scuze dacă e necesar. Când nu se pricepe la ceva, recunoaște asta. Nu se teme să-și exprime emoțiile, chiar dacă înseamnă că uneori va fi respins din cauza lor. Şi îi frecventează pe cei care nu-l resping, ci, în schimb, îl plac așa cum este el.

Al doilea bărbat stă chircit, privirea îi rătăcește împrejur, e incapabil să privească pe cineva în ochi fără să se simtă stânjenit. Se preface mereu distant. Joacă teatru. Evită să spună lucruri care i-ar putea supăra pe alții și uneori chiar minte pentru a evita conflictele. Încearcă tot timpul să impresioneze. Când greșește, încearcă să dea vina pe alții sau se preface că nu s-a întâmplat nimic. Își ascunde emoțiile, zâmbește și spune că totul e în regulă chiar și atunci când nu e. Nimic nu-l sperie mai mult decât respingerea. Iar când e respins, e descumpănit, mânios și disperat să găsească o cale de a recâștiga afecțiunea persoanei care nu-l agreează.

Care dintre cei doi e mai puternic? Care e mai vulnerabil? Care se simte mai bine în pielea lui? De care crezi că ar fi mai atrase femeile?

Din punctul de vedere al evoluției, vulnerabilitatea este pentru femei un indicator al statutului și condiției fizice ale unui bărbat. Să ne imaginăm un trib de 20 de bărbați, toți vânători-culegători, toți cu un avut mai mult sau mai puțin egal (sau fără niciun avut).

Unii bărbați din trib se mulţumesc să reacţioneze la ce spun ceilalți bărbați. Nu-și recunosc greșelile. Își modifică spusele și comportamentul pentru a câștiga aprobarea celorlalți bărbați. Când ceva nu funcționează după voia lor, caută un țap ispășitor. Ce spun toate acestea despre statutul lor în cadrul tribului? Dacă întregul lor comportament depinde de aprobarea celorlalți bărbați și ei își disimulează întotdeauna slăbiciunile, înseamnă că au un statut scăzut, că nu sunt demni de încredere, că nu au încredere în sine și probabil nu vor fi niște tați de nădejde.

Acum imaginează-ți-i pe ceilalți bărbați din trib, cei care nu se lasă impresionați de nevoile sau crizele temperamentale ale celorlalți bărbați. Ei se concentrează asupra sarcinii lor imediate și nu-și modifică felul în care se poartă în funcție de ceea ce cred alții despre ei. Când sunt provocați, își apără poziția, dar, când greșesc, recunosc acest lucru, fiindcă nu văd niciun motiv să-și ascundă slăbiciunea. Au simțul onoarei. Nu reacționează la ce spun bărbații din jurul lor, dimpotrivă, ceilalți bărbați reacționează la ce spun ei.

Genul acesta de comportament sugerează un statut ridicat, un bărbat pe care te poți bizui, care se simte bine în pielea lui, atât cu puterile, cât și cu slăbiciunile lui, un bărbat de nădejde, care va urca probabil în funcție și-și va susține material odraslele.

Sunt mari şanse să aibă succes și să fie un tată de nădejde.

Femeile au fost probabil în mod natural selectate să opteze pentru bărbați cu statut ridicat, orientându-se în primul rând după non-nevoia lor, și abia apoi după înfățișarea și realizările lor, din moment ce înfățișarea și realizările reflectă comportamentul celui sigur pe sine, și nu invers. Comportamentul celui sigur pe sine indică faptul că bărbatul respectiv n-are probleme cu vulnerabilitatea lui, nu se teme să exprime cine este el, cu bune și cu rele. Asta are consecințe asupra mai multor aspecte — asupra deciziilor pe care le ia în viață (vezi partea a III-a), asupra curajului său (partea a IV-a) și asupra modului în care comunică cu alții (partea a V-a).

Dacă citești cartea aceasta și nu te descurci cu femeile, este posibil să nu te descurci din cauză că nu-ți exprimi foarte bine sentimentele și intențiile reale. Poate te temi să te prezinți unei femei pe care-o găsești atrăgătoare sau să-i propui o întâlnire. Poate alegi mereu subiecte de conversație plictisitoare, fiindcă sunt „sigure“ și superficiale și nu riști să jignești sau să ațâți pe nimeni cu ele. Poate nu-ți afirmi suficient de bine opiniile și dorințele. Poate te ferești de propria sexualitate și te sperii sau te tulburi când alții și-o expun pe-a lor. Poate ești blocat într-un job sau într-un stil de viață care nu-ți place cu adevărat, fiindcă alții ți-au spus că asta e bine să faci și tu n-ai vrut să-i superi sau să-i dezamăgești. Când te îmbraci foarte bine, nu te simți în largul tău, când le zâmbești altora, te simți stânjenit, iar ideea să abordezi o femeie te sperie, fiindcă s-ar putea să fii respins.

Toate acestea sunt simptomele unei probleme fundamentale: incapacitatea de a fi vulnerabil.

Mulți bărbați — ca tine, ca mine — au fost educați să nu-și exprime sincer emoțiile. Indiferent de motive — poate situația din familie, poate vreo traumă din copilărie, poate neputinţa părinților noștri de a-și exprima emoțiile —, noi am crescut cu niște obiceiuri adânc înrădăcinate, menite să ne facă să ne stăpânim și reprimăm emoţiile. Nu contrazice. Nu ieşi în evidenţă. Nu face nimic „trăsnit“ sau „tâmpit“ ori „egoist“.

Eu eram la fel. Toată viața mea de tânăr adult am fost îngrozit de ideea că cineva n-o să mă placă. Simpla idee că cineva m-ar dispreţui, o fată sau un băiat, îmi provoca insomnii. Drept urmare, fiecare aspect al vieții mele se învârtea în jurul ideii de a fi pe placul oamenilor, de a-mi ascunde greșelile, de a-mi acoperi urmele și a-i acuza pe alții. Și, cred că nu mai e nevoie să spun asta, nu prea aveam succes la femei. Când reușeam într-un final să am o iubită, mă lăsa curând pentru un alt bărbat care știa să se exprime pe sine.

Toate astea sună poate răsuflat și evocă idei de tip New Age. Te rog să mă crezi că nu e așa. Dacă-ți bazezi legăturile cu femeile pe vulnerabilitate — nu pe prestație sau narcisism —, vei avea cele mai bune interacțiuni și relații din viața ta.

Vulnerabilitatea este calea către o legătură reală cu oamenii și transformarea ta într-o persoană cu adevărat atrăgătoare. Cum spunea psihologul Robert Glover: „Oamenii sunt atrași de asperitățile celorlalți“.

Arată-ți asperitățile. Nu mai încerca să fii perfect. Expune-te și dezvăluie-te fără inhibiție. Acceptă respingerile și poticnelile și mergi mai departe, pentru că astfel vei deveni un bărbat mai puternic. Iar când o vei găsi pe femeia care să te iubească așa cum ești (și o vei găsi), caută să te bucuri în tihnă de afecțiunea ei.

Dar nu vei reuși peste noapte să devii mai vulnerabil, să înveți să te simți în largul tău cu emoțiile și greșelile tale, cu exprimarea ta de sine fără inhibiții. Cartea aceasta poate fi considerată un ghid pentru dobândirea vulnerabilităţii. Dar e vorba despre un proces îndelungat, uneori extenuant.

Perioada dureroasă

Orice mutație emoțională sau schimbare comportamentală pe care o întreprinzi presupune o „perioadă dureroasă“ inițială. Perioada aceasta apare cam de fiecare dată când îţi propui să faci o transformare sau să adopţi un nou obicei. Este perioada celei mai mari rezistențe și a celui mai mare disconfort, perioada în care majoritatea oamenilor renunță.

Indiferent dacă te apuci de culturism, dacă înveți o limbă nouă sau începi un job nou, întotdeauna va exista o perioadă delicată și dificilă, în care te vei lupta, uneori vei eșua și, de cele mai multe ori, te vei simți vulnerabil.

Cei mai mulţi oameni urăsc acest sentiment și-l evită pe cât posibil. Să fii vulnerabil e dureros. E stânjenitor. E dificil. Drept urmare, oamenii aceștia nu învață lucruri noi și nu progresează cu cele vechi. Când abordezi întâia oară o femeie la o petrecere sau îi dai numărul tău de telefon, nu-i exclus să intri în panică. Iar dacă ea nu reacționează foarte bine, va fi destul de dureros pentru tine. Și e OK să fie așa. Prima dată când formezi numărul de telefon al unei fete care-ți place, prima dată când o săruți — acestea sunt momente în care nervii ți se încordează la maximum, momente neplăcute.

E deosebit de dificil, dacă ai avut deja în trecut succese datorate prestației sau narcisismului. Să practici vulnerabilitatea înseamnă deseori „să-ți fie mai rău, înainte de a-ți fi mai bine“.

Cu cât ți-ai suprimat mai mult emoțiile de-a lungul timpului, cu atât mai dureroase vor fi probabil aceste acțiuni. Brené Brown, care studiază vulnerabilitatea, spune: „Cu cât vorbești mai puțin despre rușinea ta, cu atât mai mare este ea“.

Cartea de față îți prezintă o multitudine de căi prin care să devii mai vulnerabil: cum să te exprimi mai bine prin îmbrăcăminte, prin conversație,

prin umor, prin sexualitatea ta etc.

Și pot să-ți spun din start că nu te vei simți bine. Te vei întreba de ce e musai să faci asta. Vei spune că nu știu despre ce vorbesc. Că ești prea ocupat sau că vei face asta mai târziu. Vei face planuri și vei tărăgăna punerea lor în practică, vei reface planurile și iarăși le vei amâna, apoi vei decide că va trebui să mai citești cartea de două ori — toate astea fiindcă te sperie de moarte să devii vulnerabil.

Poate ai mai trecut prin asta. Sunt poate luni sau ani de când amâni să treci la acțiune, pentru că ți-e frică de urmări. Poate ai lăsat pe altă dată diverse planuri: să-ți schimbi cariera, să-ți îmbunătățești garderoba, să te înscrii pe site-ul ăla de dating… Poate ai ratat ocazii cu femei care te plăceau, pentru că ți-a fost frică să faci primul pas. Poate ți-ai băgat în cap că întâi trebuie „să știi cum“. Poate ți-ai băgat în cap că întâi trebuie să-l vezi pe altul cum face.

Toate acestea sunt forme de eschivare. Și toate provin dintr-o nevoie adânc înrădăcinată, o nevoie de care te poți vindeca doar devenind mai vulnerabil. Iar, în primă fază, vulnerabilitatea aceasta va fi dureroasă.

Nu poți sări peste ea. Scapi de ea doar trecând prin ea.

Am să-ți dau două exemple din perioada mea dureroasă, de când am început să învăț să mă deschid și să devin vulnerabil. Au fost două fete, să le spunem Melina și Kate. Melina cred că a fost prima fată cu care m-am întâlnit după despărțirea mea dezastruoasă din 2005. Chimia dintre noi era grozavă și puteam sta de vorbă ore-n șir. Dar nu mi-am dat seama câtă mânie aveam și cât balast emoțional duceam cu mine de la fosta mea iubită.

Într-o seară, așadar, pe când stăteam de vorbă cu Melina, am explodat — m-am lansat într-o tiradă de vreo 15 minute despre ce cretină și curvă era fosta mea iubită, dând o mulţime de detalii despre tâmpeniile pe care le făcea. Mă simţeam atât de amărât şi ofensat. Şi era atât de inutil.

Am încheiat. Nici nu mi-am dat seama câtă vreme bătusem câmpii. După o tăcere penibilă, Melina m-a privit speriată și mi-a spus calmă: „Cred că nu era nevoie să aflu toate astea“.

Au!

Curând ne-am despărţit și am încetat să ne mai vedem. Îmi venea să intru în pământ de rușine. Am mai dat nas în nas cu ea de câteva ori pe parcursul următoarelor luni și de fiecare dată mi se făcea rău de jenă.

Dar, pe cât de cumplită, pe atât de importantă a fost experiența asta. Pentru prima dată dădusem glas sentimentelor mele despre fosta mea relație. Și am observat că ulterior m-am simțit mult mai confortabil când vorbeam despre aceste sentimente. Și, odată ce m-am simțit mai confortabil când vorbeam despre ele, am început să observ cu ce greșisem în relația aceea, cum puteam fi un bărbat mai bun și un partener mai bun. Dar, pentru a ajunge acolo, a trebuit să fiu dispus să fac acel prim pas neplăcut, vulnerabil.

Apoi a venit Kate. Ea era puţin mai în vârstă decât mine și extrem de liberă din punct de vedere sexual. Înaintea „primei noastre întâlniri", m-a sunat și mi-a spus verde-n față: „Vreau să vii la mine și să mi-o tragi pe blatul din bucătărie".

„Ăăă… OK, nu sună rău." Mă dădeam cool. Dar în realitate eram îngrozit. Fetele chiar fac așa ceva? Ce înseamnă asta? Abia ne-am cunoscut.

Deci m-am dus acasă la ea. Eram speriat de moarte, îmi făceam o mie de gânduri și n-am avut erecţie nici cât să intru în ea… Iarăși îmi venea să intru în pământ de rușine. Mi se mai întâmplase și cu alte fete, dar atunci fusesem beat, deci aveam o scuză — de vină era alcoolul, nu haosul din capul meu.

Dar de data asta n-aveam nicio scuză. Kate stătea goală pe blatul din bucătărie, pe de-o parte nerăbdătoare, pe de alta teribil de dezamăgită, iar eu mă simțeam încolțit. Trebuia să-mi recunosc temerile. Nu eram nici un playboy dat naibii, nici un miserupist. Nu, eram un tip emoționat, cu o tonă de nesiguranță sexuală și de balast emoțional. Deci am recunoscut. I-am spus că nu aveam experiență, că trecusem printr-o lungă perioadă de stat pe uscat și că eram foarte emoționat. Parcă și vedeam cum își lua zborul atracția ei față de mine.

Din fericire, spre deosebire de Melina, Kate a avut o atitudine mult mai relaxată față de nesiguranțele mele. Mi-a spus că înțelegea, să stau liniștit, să

nu mă grăbesc, s-o anunț când sunt gata sau mai știu eu ce. Și atunci am făcut cea mai „beta“ și mai bleagă chestie pe care toate cărțile despre agățat îmi spuseseră să n-o fac niciodată, cu niciun chip: am întrebat-o dacă nu voia să ne cunoaștem întâi mai bine.

Repet, era opusul oricărei idei despre ce ar trebui să facă „un bărbat adevărat“. Dar vulnerabilitatea mea era cât se poate de adevărată.

Și ne-am cunoscut mai bine. Iar mai târziu am făcut sex, după ce m-am mai liniştit și m-am simțit mai bine în pielea mea. Ea m-a susținut și nu mi-a luat-o în nume de rău. Și am continuat să ne întâlnim luni de zile și să facem sex dezlănțuit pe tot soiul de mobile din casa ei. A fost uimitor. Avusesem nevoie de timpul acela pentru a mă deschide și relaxa. Ne-am văzut aproape un an, cu pauze. Sexul era grozav. Iar ea, o prietenă grozavă.

Bineînțeles că problemele tale și nevoia ta vor fi altfel. Ce vreau eu să spun este că, la început, când se dezvăluie nevoia și vulnerabilitatea, e oribil. Nu e sexy. De fapt, de obicei e incredibil de neatrăgător și neplăcut.

Dar perioada dureroasă face parte din proces. Treptat te acomodezi cu ea. Te detașezi de ea. Și apoi o accepți. Cele descrise mai sus m-au făcut să mă simt atât de penibil, încât mi-a venit să mor de rușine când mi s-au întâmplat. Acum pot să vorbesc despre ele fără rușine sau regret. Și acestea sunt poveștile pe care le împărtășesc chiar şi acum femeilor cu care încep să mă văd: „M-am simțit penibil. Da, a fost oribil. Da, am probleme. Nu, nu sunt perfect“. Dând tot timpul de înţeles că asta nu mă deranjează. Nu caut simpatie sau confirmare. Nu cer nimic. Ăsta sunt eu, cu asperitățile mele.

Noi toți avem slăbiciuni, stânjeneli și vulnerabilități. Un bărbat nesigur pe el e îngrozit să le arate, pentru că lui îi pasă mai mult de ceea ce cred alții despre el decât de ceea ce crede el despre sine. Un bărbat sigur pe el nu are probleme să-și arate defectele, pentru că el acceptă mai degrabă ceea ce crede el despre sine decât ceea ce cred alții despre el.

Când împărtășești altora totul despre tine, ești nevoit să faci tranziția între două faze: faza când ești nesigur pe tine și te temi de ceea ce cred alții despre tine și faza când ești sigur pe tine și te simți în largul tău cu ceea ce crezi tu despre tine. Motivul este următorul: Când împărtășești aceste adevăruri

despre tine, ești obligat să ți le asumi și să le accepți, și asta mai demonstrează și faptul că sentimentul de jenă sau rușine e doar atât, un sentiment, un alt aspect al caracterului tău uman, nu sfârșitul lumii.

Întrebarea care se pune este: trebuie să procesezi acest balast emoțional și această nevoie a ta cu femeile cu care te întâlnești? Nu neapărat. Le poţi procesa împărtășindu-le amicilor tăi, rudelor tale sau unui terapeut. Dar există probleme pe care le poți rezolva doar cu femeile cu care te întâlnești — sunt probleme legate în special de intimitate și sexualitate.

Dar, încetul cu încetul, te vei cizela. Te vei expune, te vei arăta slab și apoi vei învăța că e OK. E OK să fii respins. E OK să greșești. E OK să spui prostii. Nu renunța. Femeile nu te vor plăcea mai puțin pentru că ai fost respins sau ai greșit ori ai spus prostii.

Te vor plăcea pentru că poți accepta să fii respins, să greșești și să spui prostii. Bărbatul care are întotdeauna pregătită replica perfectă e un bărbat în care ea nu va avea încredere, fiindcă nu e vulnerabil și ce spune el nu e autentic, deci e un bărbat nesigur pe el.

Bărbatul care are câteva replici bune și câteva replici proaste și e dispus să râdă de primele și să le admită ca aiureli pe cele din urmă este bărbatul în care ea va avea încredere și față de care se va deschide, atât emoțional, cât și fizic. Acceptă ideea că ești imperfect. Ce o va atrage pe ea la tine sunt asperitățile tale.

La început nu e frumos. Cel mai urât la perioada dureroasă este că cei mai mulţi bărbaţi care și-au înăbușit emoțiile toată viața lor au acumulat o grămadă de mânie, frustrare și rușine. Cu cât ești mai în vârstă, cu atât ai acumulat mai mult. Iar când începi să-ți exprimi mânia și rușinea, cu atât mai urât va fi.

Vei considera poate că te porți irațional, că dezvolți credințe ciudate sau că te înfurii pe multă lume. Acesta este motivul pentru care-i încurajez frecvent pe bărbații care se luptă din greu cu vulnerabilitatea lor să consulte un terapeut, care să-i călăuzească eventual prin acest proces.

Poate citești lucrurile astea și îţi spui: „Toate bune și frumoase, dar eu mă

exprim deja destul de bine și sunt destul de conștient de emoțiile mele“.

Pe bune?

Vezi, pe mine nu mă prostești. În toți anii de când mă ocup de asta, toți bărbații cu care am lucrat și care aveau probleme cu femeile au avut un lucru în comun: fie nu erau conștienți de propriile motivații emoționale, fie nu erau în stare să-și exprime emoțiile liber față de cei din jurul lor. Și partea tristă este că aproape toți cred că sunt OK. Întotdeauna credem că noi suntem OK. Că ceilalți sunt în neregulă.

Dar îți spun un lucru: dacă ai mereu dificultăți să menții interesul unei femei în conversație, dacă ești foarte anxios în prezența femeilor, dacă simți mereu nevoia să demonstrezi ceva, față de alții sau față de tine însuți, e ceva acolo. Crede-mă, e ceva acolo. Și e ceva ce nu exprimi sau o emoție cu care nu te poți conecta. Și e-n regulă să fie așa. Toți trecem prin asta.

Până la urmă, ce vor femeile — ce vrem cu adevărat noi toți — este un partener puternic, independent, sigur pe sine, care le face să se simtă împlinite, căruia îi dăruiesc ceva din ele și de la care primesc ceva în schimb.

Fiindcă să dăruiești cuiva o parte din tine nu înseamnă să ocupi doar fizic acelaşi loc. Şi nu înseamnă să faci schimb de informaţii. Înseamnă să-i împărtășești valorile, dorințele, sentimentele și visurile tale. Înseamnă să-ți expui rușinea, nesiguranțele, îndoielile și temerile. Înseamnă să trăiești cu cineva pe același plan emoțional, să locuiți împreună într-un spațiu afectiv comun, pentru că acesta este singurul lucru pe care nu-l putem realiza singuri.

Dar există un clenci. După ce vor fi citit capitolul de faţă, cu toată poliloghia asta despre vulnerabilitate, prima reacție a multor bărbați va fi: „Aha, OK, deci îi spun toate poveștile astea lacrimogene și va vrea să se culce cu mine. Am înțeles“.

Nu. Fals. Nu e vorba despre cuvinte sau comportamente, e vorba despre intenții. Așadar, dacă te apuci să relatezi povești lacrimogene și să vorbești despre nesiguranțe pentru a face sex, femeile vor simți acest lucru și, în ochii lor, vei fi un tip ciudat. Asta nu e vulnerabilitate, e doar o altă formă de prestație. Și tot ce înseamnă prestație înseamnă nevoie.

La fel, dacă spui și faci vrute și nevrute în prezența femeilor, în numele „exprimării de sine“, nici asta nu va „funcționa“, fiindcă nu urmărești să stabilești o legătură cu o femeie și s-o cunoști mai bine, ci doar să te satisfaci pe tine însuți. Asta nu e vulnerabilitate, e narcisism. Și tot ce înseamnă narcisism își are originea în nevoie.

Nu mai privi comunicarea ca pe un schimb superficial de informații, ci acordă atenție emoțiilor și motivațiilor din spatele a tot ceea ce faci și spui. Acolo găsești toate răspunsurile.

Am să repet acest lucru, pentru că multora le scapă: vulnerabilitatea nu-i o tehnică sau o tactică. E un fel de a fi. Nu e ceva ce poți învăța, e un mod de a gândi, pe care-l practici.

Uneori, primesc e-mailuri de la bărbați care-mi spun lucruri de genul: „Hei, i-am spus fetei ăsteia că mi-a murit câinele și că o urăsc pe maică-mea. Și nu s-a culcat cu mine. Vulnerabilitatea nu funcționează“.

Când primesc e-mailuri de acest gen, clatin din cap. Tipul ăsta nu înțelege nimic. Spune că „nu funcționează“.

Să-ți dau un sfat: dacă-ți trece vreodată prin minte că „Asta n-a funcționat“ sau „Aia nu funcționează“, înseamnă că joci teatru și ești nesigur pe tine. Și cu asta basta.

Ideea că ceva ar „funcționa“ cu femeile este o formă de nevoie. Pentru că legătura sexuală nu este o realizare. Nu este un nivel pe care l-ai atins într-un joc video. Nu este ceva pentru care-ți trebuie o strategie. Ori este, ori nu este.

Când femeile stabilesc o legătură emoțională cu tine și cu dorința ta față de ele, nu contează ce spui sau ce cuvinte alegi, contează emoția din spatele acelor cuvinte. Dacă emoția aceasta e nesigură pe ea și egoistă, femeia își va pierde interesul, indiferent ce-i spui tu, chiar dacă-i spui cea mai personală și sentimentală poveste. Dacă emoția din spatele cuvintelor e autentică și vulnerabilă, femeia va fi atrasă de tine, indiferent dacă-i vorbești despre lista ta de cumpărături sau despre numele câinelui tău. Da, poți să te prefaci pe termen scurt, dacă devii un actor bun. Dar nu face asta. Pentru că noi nu lucrăm cu scopuri pe termen scurt, ai uitat?

Deci clenciul este că declarațiile tale trebuie să fie autentice. Ce le declari tu femeilor trebuie să fie sincer, altfel nu ești cu adevărat vulnerabil. Dacă-i spui unei femei că e frumoasă deoarece crezi că astfel vei avea o șansă mai bună de a te culca cu ea, se va întâmpla ceva uluitor: nu se va simți foarte flatată. Încearcă. E adevărat. Fă complimente false și vei vedea cum reacționează femeile. Nu vor reacționa foarte bine.

Fă-i, în schimb, un compliment sincer și vei fi uimit cum i se va lumina chipul.

Deci clenciul este că tot ce spui tu trebuie să fie cât mai autentic cu putință. Nu există scurtătură. Nu există șmecherii. Spui ce crezi şi crezi ce spui. Cu cât ești mai emoționat, cu atât mai bine, fiindcă înseamnă că ești autentic și devii vulnerabil.

Puterea ta de atracție depinde de non-nevoia ta. Cât de sigur pe tine ești depinde de cât de vulnerabil poți fi. Și cât de vulnerabil poți fi depinde de cât de sincer ești cu tine și cu ceilalți.

Și cu asta ajungem la următorul capitol: darul adevărului.

Capitolul 3

Darul adevărului

„Hei, păpușă, pot să mă piş în curu' tău?“

Stăteam încremenit de groază, în timp ce amicul meu striga asta după fiecare fată atrăgătoare care se ivea pe o rază de doi metri în jurul nostru.

Eram în anul 2006. Eram la colegiu și, pe vremea aceea, pentru a avea mai mult succes la fete, începusem să ies cu doi tipi care agățau mai multe femei decât orice alt cunoscut al meu. Eram tânăr, naiv, nesigur pe mine și încă priveam relațiile din perspectiva prestației. Ideea era să ies cu acești doi supercuceritori, să studiez ce le spun ei femeilor și să-i copiez apoi, pentru a avea și eu succes.

Deci stăteam lângă amicul meu Matt, care striga întruna după fete: „Pot să mă piş în curu' tău?“

Matt era un tip pe care-l cunoscusem printr-un prieten, dar toţi îi ştiam reputația. Cânta într-o trupă rock, avea brațele tatuate și practica sexul de parc-ar fi fost al doilea lui job. Îl întâlnisem din întâmplare cu vreo două săptămâni în urmă și era prima dată când petreceam o seară întreagă cu el.

Îți poți imagina că acest comentariu al lui, „Pot să mă piş în curu' tău?“, nu a fost un succes pe toată linia. De fapt, cred că mai toate fetele au luat-o la fugă, îngrozite de noi. Matt era beat și începusem să mă întreb ce naiba căutam eu acolo cu el.

Dar apoi s-a întâmplat ceva ciudat. Vreo două fete au râs. Și, apoi, brusc, o altă fată s-a oprit și a început să stea de vorbă cu noi.

Cred că e inutil să spun că, pe vremea aceea, în 2006, în manualele de agățat pe care le studiasem eu nu scria nimic despre ce urmează după o replică de deschidere de genul: „Pot să mă piş în curu' tău?“ Deci stăteam stânjenit și

derutat și așteptam să văd cum va evolua situația.

Următorul lucru care s-a întâmplat a fost că Matt i-a spus tipei că-i va linge curul în noaptea aia…

Mi-am zis: „OK, las-o baltă, pleacă de lângă ăsta“. Nu voiam să fiu prins în compania acestui clovn, când îl vor da afară din bar sau, mai rău, îl vor aresta pentru hărțuire sexuală.

După vreo cincisprezece minute, Matt vine la mine și, în mod surprinzător, o ține pe după gât pe fata cu care vorbise. Un zâmbet enorm se-ntinde pe fața ei.

„Ascultă, amice, noi ne ducem acum acasă la ea, a fost super cu tine, hai să mai ieșim și altă dată.“

Stăteam de unul singur în bar și încercam să pun cap la cap tot ce văzusem. N-avea niciun sens și era opusul a tot ceea ce știusem eu, toată viața mea, despre femei.

Până-n ziua de astăzi, seara aceea a rămas pentru mine una dintre cele mai decisive seri pentru înțelegerea atracției. Învățasem că „Pot să mă piş în curu’ tău?“ e replica potrivită?

Nu, până-n ziua de astăzi cred că e foarte urât să spui așa ceva. Și, ca să fiu sincer, amicul meu Matt avea o mare problemă cu narcisismul.

Dar am învățat că, indiferent ce-i spui unei femei, intenția și motivul pentru care-i spui acel lucru sunt mult mai puternice decât cuvintele în sine.

Îi poți spune unei femei chestia cea mai răsuflată și mai grosolană (sau, din perspectiva ta, cea mai haioasă), dar dacă mesajul comunicat implicit este: „Chiar nu-mi pasă dacă râzi sau o iei la fugă îngrozită, ăsta sunt eu, fie că-ți place, fie că nu“, atunci îi transmiţi că nivelul tău de preocupare e extrem de scăzut, iar nivelul tău de vulnerabilitate e extrem de ridicat.

Să însemne asta că, dacă le spui femeilor lucruri grotești fără niciun alt motiv decât ca să te amuzi, te vei culca cu ele? Nu întotdeauna. Și nu neapărat

frecvent. Dar poţi avea succes.

Să însemne asta că ar trebui să ieși în lume și să încerci să spui așa ceva? Să te prefaci că spui din toată inima replici ofensatoare şi să speri că vei avea succes la femei? Păi, nu. Și știi de ce?

Mulţi bărbați consideră că, atunci când încerci să „agăți“ o femeie, e bine să nu se vadă că încerci. Iar, dacă te străduieşti să fii cool, la fel, e bine să nu se vadă că te străduieşti. Cărți întregi și o mulţime de sfaturi pentru dating au fost întemeiate pe această idee: să umbli după o femeie, fără să-i arăți că ești interesat de ea.

Pe scurt, strategia descrisă în paragraful anterior e muncă în zadar.

După cum am spus mai sus, strategiile astea bazate pe prestație funcționează uneori, dar sunt soluții pe termen scurt, care necesită o grămadă de timp și efort. În opinia mea, e o investiție foarte proastă de timp și efort. La fel de bine poți investi în tine tot acest timp și efort, astfel încât să atragi femeile prin identitatea și sinceritatea ta.

Până la urmă, de ce să înveți să te prefaci că ești cool, când poți învăța să fii cool?

Pe deasupra, să umbli după ea fără să se vadă că umbli după ea este o acrobație care necesită o grămadă de atenție și efort. Îți poți pierde foarte ușor echilibrul. E un proces neiertător și, în cele din urmă, nu foarte plăcut. În afară de asta, toată atenția și tot efortul de a „fenta“ femei în acest mod te încurajează, în mod ironic, să fii şi mai preocupat de acceptarea ei și mai nesigur pe tine, ceea ce îți scade șansele ca ea să te găsească atrăgător.

Bărbații evită să manifeste un interes sincer față de o femeie, deoarece cred că asta ar însemna că sunt prea preocupaţi de ea — adică ar demonstra că sunt nesiguri pe ei. Ei cred că „Ești drăguță și mi-ar plăcea să te cunosc“ se traduce prin: „Hei, sunt un fraier atât de disperat, încât îți aștern la picioare toate dorințele mele și te implor să le accepți“.

Dar nu uita că nu comportamentul și cuvintele în sine contează, ci intențiile din spatele cuvintelor. Mărturisirea sinceră a unui bărbat că este interesat de o

femeie ascunde o întreagă lume de mesaje implicite. Și e o lume atrăgătoare.

Fiindcă, dacă un bărbat iese în față și spune că e interesat de o femeie, îi comunică implicit următoarele: „N-am nicio problemă dacă mă refuzi, altfel nu te-aș aborda așa. Prin urmare, mă accept pe mine și accept că s-ar putea să fiu respins“.

Ia gândește-te, dacă un tip nu și-ar fi asumat perspectiva ca o femeie să-l respingă, n-ar fi fost sincer din capul locului. De fapt, s-ar fi prefăcut că nu e interesat de ea!

Faptul că și-a exprimat sincer intențiile, că s-a expus și a devenit instantaneu vulnerabil față de ea, comunică implicit în realitate că e sigur pe el și atrăgător. Și mai arată, pe deasupra, că o dorește, ceea ce pe ea o va excita.

Nu uita: nu contează ce spui, contează de ce spui.

Întotdeauna. Fără excepție. Poți să ai cea mai bună replică din lume, dacă o spui pentru că ești nesigur pe tine și disperat după confirmare și aprobare din partea femeilor, ele vor simți asta imediat.

De aceea este un proces zadarnic să folosești replici pentru agățat. Ți-aș putea oferi cele mai bune 100 de chestii pe care le-am spus vreodată femeilor, dar nu ți-aș putea oferi niciodată intențiile mele sau încrederea mea în mine. Pe astea trebuie să ți le dezvolți singur. Și, odată ce ți le-ai dezvoltat, replicile pe care le vei rosti vor fi personale și congruente cu tine și cu nimeni altcineva.

Adevărul transpare întotdeauna

Hai să mergem mai departe și să-ți spun că, în săptămâna următoare, când am ieșit, chiar m-am apucat să le spun femeilor: „Pot să mă piş în curu' tău?“ Ia ghici ce s-a întâmplat.

Nimic.

De fapt, m-am ales cu câteva priviri chiorâșe și dezgustate și cu niciun hohot de râs.

Fiindcă spuneam acele cuvinte pentru a obține o reacție. Repet, eram foarte preocupat de reacția femeilor față de mine. La vremea aceea, pur și simplu nu înțelegeam. Nu conta ce spuneam; dacă o spuneam într-un mod care arăta cât de mult îmi păsa de fapt de reacția lor, n-avea cum să funcționeze. Păream un tip ciudat și femeile mă ocoleau de parc-aș fi avut râie pe față.

Asta se întâmplă pentru că adevărul transpare întotdeauna. Nu te poți preface vulnerabil și nu te poți preface sincer. E imposibil, prin definiție.

Sfaturile de dating pentru bărbați nu le dau mult credit femeilor în această privință. Femeile au, în general, o bună intuiție când e vorba despre emoții, motivații și semne sociale. Noi ne credem deștepți când născocim o replică drăguță cu care să abordăm o femeie și ne închipuim că ea habar nu are că încercăm în secret s-o agățăm. Are habar. Femeile știu întotdeauna — nici nu e așa de greu să-ţi dai seama.

Și nu doar că știe că vrem s-o agățăm, dar faptul că părem atât de îngrijorați de eventualitatea unui refuz o face să-și piardă interesul. Faptul că a trebuit să scornim replici și povești false pentru a intra în vorbă cu ea, indiferent dacă am făcut-o în mod conștient sau nu, îi transmite că suntem foarte preocupaţi de confirmare și nu suntem tocmai atrăgători ca bărbați.

Nu te poți preface sigur pe tine mai mult de-o clipă. Singurele femei pe care le poți păcăli sunt femeile bete sau cele care sunt, la rândul lor, foarte nesigure pe ele. Ăsta-i adevărul.

Femeile sigure pe ele și de reală calitate, care nu sunt preocupate de atenția pe care le-o acordă bărbații, nu vor avea multă răbdare cu replicile și șmecheriile tale. Ori le descifrează și te văd exact așa cum ești, adică speriat să-ți arăți vulnerabilitatea, ori consideră că nu merită să-ţi dea atenţie, fiindcă preferi stratagemele, replicile șmechereşti sau mai știu eu ce.

Vulnerabilitatea presupune sinceritate, iar sinceritatea funcționează doar necondiționat, fără alte implicații. Asta înseamnă că tot ce spui și faci trebuie să spui și să faci fără gânduri ascunse. Îți exprimi pur și simplu gândurile și sentimentele așa cum îți vin ele, fără inhibiție, fără rușine.

Adevărul transpare întotdeauna. Când spui minciuni despre tine sau te porți într-un anumit fel, comunici în realitate mai multe despre tine și caracterul tău decât prin conținutul declarațiilor tale. Când exagerezi sau joci puțin teatru pentru a impresiona pe cineva, intențiile tale vor transpare întotdeauna în cele din urmă și vor spune despre tine mai mult decât toate cuvintele.

Poți să le spui femeilor că ești producător de muzică și prieten cu Jay-Z, dar, dacă nu ești un actor foarte bun, ele vor detecta inconsecvențele subtile din comportamentul tău, care nu-ți susțin afirmația. Mai devreme sau mai târziu, le vor detecta. Atunci vor ieşi la iveală identitatea ta reală, lipsa ta de vulnerabilitate şi nevoia ta disperată de afecțiune — și astfel vei fi văzut ca un bărbat jalnic, penibil și neatrăgător.

Acesta este un exemplu extrem, dar funcționează la fel la o scară mai mică. Să luăm un exemplu clasic, când te prefaci că nu te interesează o femeie, ca să-i trezești interesul față de tine.

Când te prefaci că nu-ți place o femeie, când o ignori și te porți de parc-ar spune prostii sau lucruri plictisitoare, dar în realitate îți place și ești interesat de ce spune, atunci semne subtile din comportamentul și limbajul corpului tău te vor da de gol, încet, dar sigur. Armura ta se va crăpa. Poate râzi prea mult de propria glumă. Poate îți înclini capul într-un moment nepotrivit. Sau poate faci un comentariu nepotrivit despre prietena ei. Detectoarele de

tâmpenii ale oamenilor vor porni într-un final, iar tu vei fi dat de gol că nu te-ai exprimat sincer pe tine însuți.

Dar ce se-ntâmplă cu bărbații care copleșesc o femeie cu complimente despre frumusețea ei, pentru a o flata? Ce se-ntâmplă cu bărbații care le plătesc femeilor consumația și le imploră să se-ntâlnească cu ei și le sună tot timpul și le spun că se gândesc tot timpul la ele? Bărbații aceștia sunt sinceri cu privire la intențiile și sentimentele lor, dar nu ajung nicăieri, nu-i așa?

Problema e următoarea: stă în firea omului să nu aibă încredere în cei care-l simpatizează, dacă nu are sentimentul că și-a câștigat cumva simpatia lor. Imaginează-ți că vine la tine un străin care-ți face întruna complimente și-ți cumpără tot soiul de chestii, cum ai reacționa?

Te-ai gândi probabil: „OK, ce vrea tipul ăsta de la mine?“ Sau poate, dacă e neobișnuit de insistent și ciudat: „Doamne sfinte, o fi vreun ucigaș?“

Asta se întâmplă fiindcă tipul îți arată cât de preocupat este de aprobarea ta, fără să te cunoască cu adevărat, fără să-și ia răgazul de a stabili o legătură cu tine și de a te înțelege. Iar tu, drept urmare, nu ai încredere în el. Ți se pare un ciudat şi atât.

Bun venit în viața cotidiană a unei femei atrăgătoare.

Un bărbat de acest gen își afișează nevoia ca pe-un enorm panou publicitar de neon. Vine la o femeie și-i împuie capul cât de minunată este, când o cunoaște abia de 10 secunde. Îi face cadouri, când o cunoaște abia de câteva ceasuri. Ce-i comunică el femeii este: „Nu te cunosc, dar sunt deja pregătit să fac orice ca să-ți câștig aprobarea, atât de disperat sunt“. Iar impresia pe care o face este jalnică.

La un nivel mai profund chiar, mesajul pe care-l comunică implicit acești bărbați este: „Singura valoare pe care pot să ți-o ofer ca bărbat sunt banii și complimentele. N-am nimic altceva în favoarea mea“.

Un bărbat cu un stil de viață atrăgător și interesant, cu standarde ridicate față de sine și de relațiile din viața lui își va face timp să cunoască mai bine o femeie atrăgătoare înainte de a o ademeni cu cadouri. Va aștepta momentul

potrivit pentru a-i face un compliment autentic. Iar dacă stă de vorbă cu ea și descoperă că aceasta nu are nimic interesant dincolo de înfățișarea ei, își va pierde interesul față de ea.

În mod ironic, tocmai standardele ridicate și respectul de sine sunt ceea ce femeile remarcă și găsesc incredibil de sexy. Iar bărbații pierd o grămadă de timp încercând să mimeze tocmai standardele ridicate și respectul de sine.

Dacă ai îndoieli, verifică-ți intențiile.

Ia gândește-te la un tip obișnuit care merge într-un bar şi insistă să le plătească consumația unor fete drăguțe — de ce face asta? Pentru ca fetele să intre în vorbă cu el. Când le spune că sunt frumoase și cât de înnebunit este el după ele, de ce le face complimente? Pentru ca ele să-l placă. Iar, când le invită în restaurante de lux și le cumpără bijuterii, de ce face asta? Pentru ca ele să fie impresionate de el și să nu-l părăsească.

Astea nu sunt cadouri și complimente autentice. Astea sunt afaceri. Termenii lui sunt impliciți, dar tot despre tranzacții e vorba. Tot ce-i dă el unei femei îi dă cu speranţa de a primi ceva în schimb. Consumațiile nu sunt plătite în mod dezinteresat. Sunt plătite cu condiţia ca ea să stea de vorbă cu el. Complimentele sunt rostite cu condiţia ca ea să-i dea în schimb afecțiune.

Iar dacă femeile nu apreciază ce face el sau nu sunt, la rândul lor, interesate de el, se înfurie și le acuză că umblă după bani, că sunt niște ticăloase, niște târfe mincinoase. Repet, un „tip curtenitor“ nu e altceva decât un narcisist. Unul doar dă. Celălalt doar ia. Dar amândoi au aceeași nevoie disperată de aprobare.

Aceasta este o formă subtilă de manipulare și, ca atare, profund necinstită.

Repet, femeile de valoare, cu multă încredere în sine, vor înțelege imediat dedesubturile și nu-și vor pierde timpul cu un tip care face așa ceva. De fapt, singurele femei care înghit momeala sunt femeile superficiale, dispuse să-și tranzacționeze afecțiunea în schimbul unor câștiguri materiale și superficiale — acestea sunt femei fără suflet, care-și reprimă emoțiile la fel de mult, dacă nu chiar mai mult decât bărbații care le fac cadouri.

Un bărbat atrăgător își exprimă interesul necondiționat, fără să aștepte ceva la schimb. Lucrul acesta este excitant pentru o femeie, iar interesul pe care i-l arată la rândul ei este, de fapt, darul ei pentru el.

Sinceritatea reală este necondiționată. Iar adevărul despre tine îl dăruieşti fără să aşteptţi nimic la schimb. Când îi spun unei fete că e frumoasă, nu aștept nimic în schimb. Dacă mă respinge sau se îndrăgostește de mine nu contează în acel moment. Contează că-mi exprim sentimentele față de ea în acel moment.

Complimentele mele nu sunt un instrument de negociere. Le ofer necondiționat. Un bărbat nesigur pe el va face unei femei un compliment înainte s-o cunoască mai bine și va aștepta să-l recompenseze cu atenţia ei, cu mulțumiri sau cu favoruri sexuale. Eu fac complimente doar când sunt sincer inspirat să le fac și, de regulă, abia după ce am cunoscut o femeie mai bine și i-am arătat că sunt dispus s-o contrazic, să fiu respins de ea și să plec de lângă ea, dacă e nevoie. Faptul că sunt dispus să plec de lângă ea și că nu cer nimic în schimb face ca interesul meu autentic pentru ea să fie atât de valoros.

Complimentul pe care-l face un bărbat care nu așteaptă nimic în schimb este un dar adevărat și o mostră a vulnerabilității, fiind mult mai eficient din punctul de vedere al rezultatelor.

Iar complimentul acesta sincer le inspiră pe femei să se implice mai mult, la rândul lor. În mod paradoxal, cu cât aștepți mai puțină preocupare din partea ei, cu atât o vei inspira să se preocupe mai mult.

Femeile frumoase primesc deseori complimente pentru înfățișarea lor, iar 99 % dintre aceste complimente sunt făcute de bărbaţi din nevoie, dintr-un soi de idealizare a femeilor respective sau a ceea ce pot face ele pentru ei.

Femeile frumoase au învățat de-a lungul vieții lor să recunoască dacă un bărbat e sincer sau nu, dacă un compliment e un dar autentic ori dacă face parte dintr-un schimb de mărfuri.

Iar, dacă e un dar autentic, femeia îl recunoaște și-l apreciază pe bărbatul care-o apreciază în mod sincer. Bărbații aceștia sunt rari.

Femeile sunt și ele oameni (o idee radicală, știu). Iar noi toți, ca oameni, îi prețuim pe cei care ne prețuiesc sincer, fără să aștepte ceva în schimb.

Cel mai bun afrodiziac din lume este o persoană care te place sincer. O femeie vrea să fie dorită. Dar trebuie să fie sincer dorită. Nu poate fi dorită după deviza: „Te doresc atât timp cât îmi mângâi orgoliul și-mi impresionezi colegii“.

Faza este că aprecierea autentică, fără alte implicații, este rară în lumea noastră, în special din partea bărbaților. Femeile prețuiesc acest lucru și se preocupă de acei bărbați rari care sunt capabili de vulnerabilitate față de ele.

Fă un test. Vezi ce faci și ce spui în prezența femeilor și încearcă să-ţi dai seama ce intenții ai. Intențiile spun întotdeauna mult mai multe decât cuvintele în sine. Ce spun ele?

Dacă-i iei unei fete ceva de băut ca să nu plece și să nu stea de vorbă cu altcineva, ce spune despre tine această intenție? Spune că ești suprapreocupat de ea și că te porți într-un mod neatrăgător.

Dacă-i spui unei fete o poveste ca s-o impresionezi și s-o faci să te placă, ce spune despre tine această intenție? Spune că ești suprapreocupat de ea și că te porți într-un mod neatrăgător.

Dacă inviți o femeie la restaurant pentru a o impresiona cu averea ta, ce spune despre tine această intenție? Spune că ești suprapreocupat de ea și că te porți într-un mod neatrăgător.

Un bărbat care are sentimentul că trebuie să cumpere sau să fure atenția ori afecțiunea unei femei prin distracții, bani sau replici superficiale este un bărbat care nu are încredere în identitatea lui și care nu este atrăgător într-un mod real.

Trebuie să mai adaug că nu e vorba despre principiul „totul sau nimic“. Cu toții vrem ca oamenii să ne placă, să fie impresionaţi de noi. Cu toții avem uneori nevoie de confirmare. Şi toți simţim aceste nevoi până la un anumit punct. E imposibil să fii tot timpul complet sigur pe tine.

Dar nevoia este relativă. De aceea spun eu că ceea ce contează este să fii mai puțin preocupat de percepția altora, nu complet nepreocupat de percepția altora. E o diferență importantă.

Nu te sfătuiesc să devii un sociopat fără inimă. Ba chiar dimpotrivă. Cu cât te preocupi mai mult de tine, cu atât mai liber ești să ții la cei din jurul tău, fără să aștepți ceva la schimb. Un bărbat nesigur pe el, care nu se preocupă de sine, e capabil numai de interacțiuni superficiale, fiindcă pragul lui de vulnerabilitate este atât de scăzut. E imposibil să nu te preocupi absolut deloc de alte persoane. Așa suntem noi făcuți. Dar e întotdeauna posibil să te preocupi mai mult de tine și să ții mai mult la tine.

Stabilirea limitelor

Dar sinceritatea necondiționată nu se referă doar la complimente și apreciere. Sinceritatea necondiționată poate fi uneori brutală și ofensatoare. Și, în mod ciudat, o sinceritate brutală și mânioasă poate fi la fel de atrăgătoare pentru o femeie ca și cel mai autentic compliment.

Repet, nu e vorba despre ce spui, e vorba despre intenția ta și mesajul comunicat implicit. Dacă ești dispus să întrerupi o femeie și să-i spui că ce face ţi se pare deplasat, dacă ești dispus să-i spui unei femei ce tolerezi și ce nu tolerezi în viaţa ta, îi comunici astfel implicit cele mai puternice indicii ale atracției tale faţă de ea. Mult mai puternice decât o poveste amuzantă sau un joc.

De aceea este posibil să enervezi o femeie și, în același timp, s-o atragi. Orice bărbat cu experiență la femei știe acest lucru.

Când o femeie frumoasă îi spune unui bărbat nesigur pe el ceva jignitor, el îi va ignora spusele, va schimba subiectul sau își va ascunde sentimentele adevărate. Ba chiar îi va face jocul, de teamă să nu o supere.

Un bărbat sigur pe el, în schimb, îi va spune că vorbele ei l-au jignit. Fie ce-o fi. Nu se va purta ca un bădăran. Va stabili pur și simplu o limită: „Nu-mi place asta“, iar ea va decide dacă va trece sau nu peste această limită.

De multe ori, bărbații narcisiști înțeleg greșit acest lucru și cred că sunt liberi să le spună mereu oamenilor că greșesc sau să facă ce vor ei, fără să țină seama de sentimentele altora.

Asta se cheamă supracompensare și este, în realitate, comportamentul cuiva care se suprapreocupă de aprobarea celorlalţi și caută confirmare în reacțiile lor.

Un bărbat sigur pe el nu caută să încalce limitele altora, ci este interesat să-i fie respectate propriile limite, respectând și el, în același timp, limitele altora.

Non-nevoia înseamnă respectul față de tine ȘI față de alții. Narcisismul înseamnă numai respectul față de tine. Nevoia înseamnă numai respectul față de alții.

Diferența este că, dacă o femeie spune ceva jignitor, un bărbat narcisist o va certa și va încerca s-o facă să se răzgândească, în vreme ce un bărbat sigur pe el va lămuri pur și simplu că a fost jignit de spusele ei și că nu va mai tolera așa ceva pe viitor. Ea va alege cum să reacționeze.

Când o femeie îi insultă pe amicii unui bărbat sigur pe el, el nu va ezita să-i spună să înceteze și va lua apărarea celor la care ține. Când o femeie vrea să pună capăt unei întâlniri după 30 de minute, el nu o va păcăli să mai rămână și nu o va implora să se întoarcă, nu va urla la ea și nu-i va ține predici despre bunele maniere. Va zâmbi și va spune: „Mi-a făcut plăcere să te cunosc“, și o va lăsa să plece.

Respectă-ți limitele. Și nu încălca limitele altora.

Majoritatea întrebărilor sau problemelor pe care mi le adresează bărbații în e-mailuri se referă, în esență, la eșecul de a-și apăra limitele. Fie că e vorba de o întâlnire, de o femeie care nu-i răspunde la apeluri, de o femeie care-și bate joc de jobul lui sau orice altceva, „problema“ lui este întotdeauna că nu-i spune femeii ce-i dispus să accepte și ce nu-i dispus să accepte în relațiile lui.

De regulă e o poveste de genul acesta:

„Chiar i-a plăcut de mine și mi-a dat numărul ei de telefon. Mi-a răspuns la mesaje, dar, când am încercat s-o conving să ne întâlnim, a invocat diverse motive. Atunci i-am mai trimis niște mesaje și a spus că vrea să mă vadă, dar, când a venit la a doua întâlnire, a întârziat și a spus că trebuie să plece mai devreme. Nu m-a sărutat. Acum îi trimit iar mesaje și ea îmi răspunde la ele, dar nu vrea să ne mai întâlnim o dată. Ce să fac?“

De obicei, bărbații aceștia sunt obsedați de „tertipurile femeilor“ sau de cum să facă ei față „testelor“ la care-i supun femeile.

Răspunsul meu pentru acești bărbați este mereu același: dacă stabilești din start că nu accepți tertipuri, atunci femeile pe care le atragi nu vor mai recurge la tertipuri, ba chiar mai mult, nici nu vei mai atrage asemenea femei.

Care e planul meu de acțiune pentru exemplul de mai sus? Eu i-aș fi spus tipei: „Anunță-mă când ai din nou chef să ne întâlnim. Dacă nu te interesează, nu e nicio problemă".

Da, chiar i-aș spune asta. Nu la modul bădăran. Dar limpede.

Am spus asta poate de 5–10 ori. Și toate femeile, fără excepție, au fost uimite. Deseori și-au cerut imediat scuze și mi-au spus că nu avuseseră intenția să fie atât de neserioase. În mod ciudat, sinceritatea mea și faptul că eram dispus să fiu respins (sau să le resping pe ele) le-a demonstrat non-nevoia mea și, deseori, le-a făcut să fie mai atrase de mine.

Și vreo două mi-au spus: „Ai dreptate. N-am chef să mă întâlnesc cu tine", fără alte explicații. Și e OK. Da, m-a durut să aud asta. Dar atâtea rahaturi din viață dor. Treci peste asta. E mai bine așa. Tipa ne scutise pe amândoi de o grămadă de timp și efort.

Capacitatea și disponibilitatea ta de a stabili limite sunt invers proporționale cu nevoia ta. Bărbații nesiguri pe ei și lipsiți de vulnerabilitate au limite vagi și deschise, ceea ce-i încurajează pe alții să-i manipuleze și să le încalce limitele. Asta se-ntâmplă deoarece ei sunt gata să se schimbe, pentru a primi confirmare din partea femeilor cu care se întâlnesc.

Bărbații siguri pe ei stabilesc limite clare, fiindcă pun mai mult preț pe timpul și fericirea lor decât pe atenția pe care s-ar putea s-o primească din partea unei femei. Ei nici nu au motive să încalce limitele altora.

Pe drumul către mai multă vulnerabilitate, primul pas este deseori să începi să-ți trasezi limitele. Învață să refuzi, să le refuzi în special pe femei. Formează-ți păreri clare despre ce-ți place și ce nu-ți place, despre ce tolerezi și ce nu tolerezi. Fii sincer cu tine, dureros de sincer. Și apoi fii dureros de sincer cu ea.

Problema cu limitele clare este că, pentru a le trasa, trebuie să fii foarte

conștient de dorințele și emoțiile tale. Iar mulți bărbați, care au fost toată viața lor nesiguri pe ei, nu sunt foarte conștienți de sine. Nu știu ce sunt dispuși să apere și la ce sunt dispuși să renunțe. Nu-și cunosc propriile motivații emoționale și dorințe.

Bărbații au deseori nevoie de o grămadă de timp pentru a găsi adevărul din sine, înainte de a fi capabili să-l exprime față de alții.

Găsirea propriului adevăr

Iată câteva adevăruri pe care le-am aflat eu despre mine:

Dorința mea copleșitoare de afecțiune din partea femeilor are probabil legătură cu faptul că am fost crescut numai de mama în adolescență. După divorțul părinților mei, mi-a rămas o teamă de atașament adânc înrădăcinată, care mi-a marcat toate relațiile până la 30 și ceva de ani. Mi-am dat seama şi că o mulțime de lucruri care mi se păreau cool când eram mai tânăr erau, de fapt, doar diverse căi de a mă proteja și a-mi alina rănile emoționale. Că i-am purtat pică tatălui meu multă vreme. Că am o obsesie ciudată legată de masculinitate. Că cele mai importante valori pentru mine sunt sinceritatea, empatia și curiozitatea intelectuală. Că nu sunt dispus să tolerez femei care nu mă fac fericit, indiferent cât de sexy ar fi ele.

Acum mi-e ușor să spun toate aceste lucruri, și nu cuvintele contează. Contează emoțiile care s-au revărsat când am descoperit aceste adevăruri despre mine. După ce am descoperit aceste lucruri despre mine, am fost capabil să-mi exprim în viața de zi cu zi și în relațiile mele cu femeile emoțiile pe care înainte le reprimasem.

Pentru că, descoperind pe rând aceste adevăruri despre mine, am fost capabil să-mi trasez limite în baza fiecărui adevăr, ceea ce m-a făcut să fiu mai puțin nesigur pe mine.

De exemplu, când am început să ies, petreceam o grămadă de timp încercând în zadar să le agăț pe fetele cele mai „sexy“ din cluburile de noapte zgomotoase. Cunoașteți genul: bronz fals, sâni falși, păr fals, personalitate falsă.

Dintr-un motiv sau altul, nu eram în stare să le captez atenția suficient de mult timp. Până la urmă, insistând și investind în acele localuri o cantitate

rușinoasă de timp și efort, le-am dus acasă pe câteva dintre ele.

Și a fost… ei bine, a fost dezamăgitor.

Am descoperit că fetele astea nu erau, obiectiv vorbind, cu nimic mai bune sau mai interesante. Singurul lucru care se pare că-i atrage pe bărbați la ele este că seamănă cu femeile pe care le văd ei la TV, la cinema și în filmele porno. Nu au nimic cu adevărat seducător, în afara faptului că sunt considerate simboluri de statut. Iar faptul că umblam după ele își avea originea în nevoie, nu într-o sinceritate reală. Mi-au trebuit vreo doi ani, dar într-un final mi-am dat seama că vânam un simbol de statut, o recunoaștere, că, în principiu, retrăiam și compensam toate rateurile din perioada liceului, când fetele drăguțe nu-mi acordau atenție.

Deci nu era despre femei, ci despre mine.

Acum, când cunosc o femeie într-un asemenea loc și nu-mi arată în niciun fel că are o personalitate mai profundă, nu sunt dispus să investesc niciun efort în încercarea de-a o cunoaște mai bine. Limita mea e trasată: eu pun preț pe curiozitate, educație, inteligență și autenticitate. Nu pun preț pe un aspect „fals“, de genul: o tonă de machiaj, bronz artificial, extensii de păr sau fuste superstrâmte.

Bine, poate pun preț pe fuste strâmte…

Știi care e ironia? Fiindcă mi-am stabilit această limită, nu sunt foarte preocupat de genul acesta de femei și, drept urmare, primesc mai multă atenție din partea lor decât înainte.

E important să examinezi motivele pentru care ești suprapreocupat de aprobarea femeilor și să porți o discuție sinceră cu tine despre treaba asta, să încerci s-o rezolvi.

De exemplu, poate ești suprapreocupat de confirmare pentru că ești virgin și nu ai experiență cu femeile. Atunci trebuie să înțelegi că lipsa ta de experiență te face să te subapreciezi și să cauți confirmare. Trebuie să admiți ideea că ești lipsit de experiență și să accepți această nesiguranță, dacă dorești să câștigi experiență.

Ori poate că fosta ta iubită te-a părăsit pentru un alt bărbat și ești ranchiunos. Înainte de-a te elibera de mânia care te face să fii suprapreocupat, trebuie să înțelegi de ce ești mânios și să accepți de ce te-a părăsit iubita.

În cazul meu, munca aceasta a constat în mare parte în acceptarea faptului că pentru fosta mea iubită eu fusesem, în realitate, un iubit destul de naiv și prost, și atunci am putut înțelege de ce m-a părăsit. Am recunoscut, de asemenea, lipsurile și nesiguranțele ei, pe care nu le remarcasem cât fuseserăm împreună, precum și faptul că nu fusese îngerul perfect pe care-l văzusem eu în ea. Pe scurt, am înțeles experiența respectivă și mi-a trecut mânia, ceea ce m-a ajutat să merg mai departe și să fiu mai puțin preocupat de aprobarea femeilor cu care ieșeam.

Un alt exemplu este un tip care n-a fost niciodată „cool“. Poate a fost tachinat când era mic și batjocorit când era la liceu. Poate că băieții populari din școală i-au spus că e gay și bleg.

Acum poate e mai în vârstă, arată mai bine și e mai sociabil, și caută să compenseze toți acei ani în care s-a simțit lipsit de importanță. Şi face asta aruncând cu bani în dreapta și-n stânga și atrăgând o grămadă de atenție superficială. Se distrează, dar își astâmpără doar acea sete, își potolește în sfârșit acea nevoie de a fi un tip cool și popular. Dar, la un moment dat, trebuie să înțeleagă acest lucru, să-l accepte și să se împace cu el. Atunci poate să meargă mai departe.

Repet, dacă încerci să cucerești femei doar pentru a-i impresiona pe alți bărbați, nu ești într-o poziție foarte bună și va trebui să-ți examinezi motivațiile la modul serios. Pentru a îndrepta situația, trebuie să înțelegi de ce umbli după atenția și aprobarea altor bărbați — poate că, până la urmă, e vorba despre tatăl tău —, iar apoi să cauți să primești această aprobare prin alte mijloace. Joacă într-o echipă de sport. Scoate-ți colegii la o bere. Fă-ți abonament la meciurile echipei locale de baschet. Există căi mult mai sănătoase de a stabili relații de camaraderie cu alți bărbați, decât să încerci să-i impresionezi cucerind fete.

În cazul meu, a fost vorba despre o combinație între cele două exemple de mai sus. Am trăit singur cu mama în cea mai mare parte din adolescență. Drept urmare, am avut de-a face mai mult cu fete decât cu băieți și am avut

puțini amici până la maturitate. Niciodată n-am putut avea relații la fel de bune cu băieții cum aveam cu fetele, iar faptul că tatăl meu nu era atât de prezent (nici fizic, nici emoțional) m-a împins în mod inconștient să caut aprobarea altor bărbați.

Pe deasupra, iubita pe care-o avusesem vreme de patru ani m-a părăsit și am acumulat multă mânie împotriva femeilor. Combinând cele două aspecte, obții rețeta perfectă pentru un bărbat nesigur pe el, care a recurs la narcisism pentru a supracompensa și a deveni un cuceritor.

Numai recunoscând și acceptând aceste adevăruri am putut să mă lămuresc și să mă eliberez de o bună parte din preocuparea mea și din nevoia mea de aprobare din partea femeilor. A trebuit să-mi înțeleg aceste greșeli, înainte de a reuși în sfârșit să atrag femei grozave în viața mea. De îndată ce nevoia mea de a-i impresiona pe alți bărbați s-a risipit, a dispărut și interesul meu față de ce credea despre mine o fată beată dintr-un bar. De îndată ce m-am eliberat de o parte din mânia mea față de fosta mea iubită, a dispărut și o bună parte din nevoia mea de a face sex cu absolut oricine.

Drept urmare, am devenit mai puțin preocupat și mai puțin afectat de acțiunile femeilor din jurul meu, ceea ce m-a făcut să fiu mai atrăgător pentru ele. Ca prin farmec, am început să atrag femei mult mai frumoase și mai interesante, cu mai puțin efort.

De unde știu asta? Era evident. Nu arătam altfel. Mă îmbrăcam la fel. Mă duceam la aceleași petreceri și în aceleași baruri. Dar brusc femeile mă abordau. Mai multe femei frumoase îmi zâmbeau și se uitau la mine. Aspectul meu nu se schimbase cu mult. Însă dispoziția mea se schimbase în totalitate. Iar comportamentul meu s-a schimbat și el curând.

Găsirea propriului adevăr este un proces îndelungat. Poți scrie o carte întreagă despre asta. Dar te asigur că ai și tu câteva adevăruri adânc înrădăcinate din cauza cărora, în prezent, te preocupă prea mult cum te tratează femeile. Altfel n-ai fi cumpărat această carte sau n-ai fi ajuns până aici cu lectura.

Dacă simți că ai niște probleme emoționale grave sau crezi că, dintr-un motiv sau altul, îți construiești exagerat de mult identitatea în jurul reacțiilor pe care

le au femeile față de tine, îți recomand să consulți un terapeut.

Terapia este asociată cu o mulțime de clișee și judecăți negative, dar, dacă-ți faci timp să găsești un terapeut bun, în care să ai încredere și cu care să te înțelegi, îți poate fi extrem de folositoare.

Ce contează la terapie este să ții minte că ea este un instrument, nu o soluție. Rolul unui terapeut este să te îndrume și să te motiveze să-ți cauți în continuare propriile adevăruri emoționale. El nu le poate găsi în locul tău. Mulți oameni se duc la terapeut cu așteptarea ca el să-i repare ca prin farmec. Sunt frustrați de atâta „vorbărie“ și de faptul că li se pun întrebări enervante pe parcursul ședinței.

Întrebările acelea ți se pun cu un scop. Devino și tu activ în descoperirea nodurilor tale emoționale, despre a căror existență nu știai nimic înainte. Ai să descoperi niște chestii senzaționale. Faptul că băiatul vecinilor te-a ținut închis într-un dulap o după-amiază întreagă, ori ziua când maică-ta s-a întors de la cumpărături și și-a dat seama că te uitase în magazin, ori divorțul părinților tăi, ori decesul unei persoane dragi — toate acestea au urmări emoționale care, mai mult decât sigur, te motivează și te determină să te suprapreocupi de confirmarea pe care o primești dintr-o sursă sau alta din viața ta.

Iar sursa aceasta sunt uneori femeile.

Să urmezi sfaturile din această carte îți poate fi de folos. Toate sfaturile sunt concepute astfel încât să te ajute să-ți dezvolți non-nevoia. Să aplici aceste modele comportamentale, devenind în tot acest timp mai conștient de emoțiile tale, te va ajuta să parcurgi calea către o schimbare permanentă.

Vei vedea că această carte este împărțită în trei domenii esențiale: cum să-ți dezvolți un stil de viață consecvent și atrăgător, cum să-ți învingi temerile și anxietățile și cum să devii capabil, la nivel social, să-ți exprimi emoțiile și sexualitatea fără rușine sau ezitare.

Toate cele trei secțiuni ale cărții te vor ajuta să devii mai vulnerabil și mai puțin nesigur pe tine. Există o legătură între toate aceste lucruri, după cum vedea în Capitolul 6. Dacă lucrezi la unul dintre ele, profită în mod indirect și

celelalte — și invers.

Divergenţă și proiecție

Aș dori să închei acest capitol cu două excepții legate de vulnerabilitatea și non-nevoia față de femei. Știu că ți-am promis la începutul cărții că vei fi mai atrăgător pentru o femeie dacă vei fi mai puțin preocupat de ea decât este ea de tine.

Ei bine, e adevărat, dar simplul fapt că ești mai atrăgător nu o va face să sară imediat în patul tău.

Atracția e grozavă, dar nu e întotdeauna suficientă pentru ca o relație romantică sau sexuală să se împlinească.

Există două motive principale pentru care femeile atrase de tine nu pot fi cu tine, iar ambele sunt destul de răspândite: eu le numesc divergenţă și proiecție.

Divergenţa apare atunci când o femeie te consideră atrăgător, dar anumite diferențe de valori sau circumstanțe externe o împiedică să-și pună în act atracția față de tine sau să fie interesată de tine.

Să presupunem că tu ești un rocker celebru și-ți petreci nopțile îmbătându-te și culcându-te cu admiratoarele tale, în vreme ce ea este o creştină care a jurat să rămână virgină până la cununie. Această diferenţă dintre valorile voastre personale va anula orice posibilitate ca voi doi să fiți împreună și este un exemplu de divergenţă reală, care va împiedica să se întâmple ceva între voi doi.

Cel mai răspândit caz este cel al iubitei/soției. Se întâmplă tot timpul. Cunoști o femeie, vă potriviți de minune, râde la toate bancurile tale, zâmbește când zâmbești tu, te privește insistent, dar…

…e măritată.

Și nu numai că e măritată, însă e și ferm decisă să pună capăt oricărui flirt înainte de a merge prea departe. Te place. S-ar putea să-ți spună sincer că e atrasă de tine. Dar pune mai mult preț pe căsnicia ei decât pe atracția față de tine. Iar tu n-ai ce face. Asta se cheamă divergenţă.

Bărbații mă întrebau frecvent cum să convingă o femeie să-și înșele iubitul sau soțul. Răspunsul meu are două părți. Prima parte este: nu o poți convinge, ea decide. A doua parte este: de ce dracu' să faci asta? E o chestie care distruge viețile unor oameni sau, chiar dacă nu le distruge, nu merită niciodată bătăile de cap pe care le provoacă.

Divergenţa poate fi de natură religioasă, culturală sau pur și simplu logistică. Un exemplu de divergenţă autentică este următoarea situaţie: ea trăiește în Australia, iar tu locuiești în New York. Asta creează niște obstacole pentru întâlnirile voastre, indiferent cât de puternică ar fi atracția.

În orice interacțiune există, de obicei, puțină divergenţă. Nicio femeie n-o să-ți placă vreodată 100 % și nici tu n-o să-i placi vreodată unei femei 100 %. Vor exista câteva diferențe între valorile sau prioritățile voastre, care te vor sâcâi puțin — sau mult. Vor exista și situații sau evenimente inevitabile, care vă vor împiedica să fiți împreună.

Dar dacă divergenţa aceasta împiedică sau nu apariția unei relații sexuale depinde de claritatea limitelor tale și de așteptările tale.

De exemplu, s-ar putea să cunoști o femeie foarte sexy, dar care e dependentă de cocaină. Dacă vrei doar să te culci cu ea, poți trece cu vederea dependența de cocaină. Dar, dacă ai o puternică aversiune morală față de droguri, îți vei pierde probabil interesul față de ea.

Comportamentul tău depinde, în ultimă instanță, de valorile tale. Și cam despre asta e vorba în toate: comportamentul tău depinde de valorile TALE, nu de ce crezi tu că vrea ea, nu de ce crezi tu că vor alții, ci de ce e cel mai bine pentru tine și pentru relațiile tale.

Proiecția e cu totul altceva. Multe femei se tem din diverse motive de propria

sexualitate și/sau de bărbații cu un comportament sexual fățiș. Sunt bănuitoare și au resentimente față de ei. Acest lucru se întâmplă, de obicei, fiindcă au fost abuzate emoțional ori sexual și/sau au trăit o lungă serie de dezamăgiri cu bărbații din viețile lor.

Când se văd confruntate cu un bărbat sigur pe el — un bărbat fără asemenea complexe emoționale și fără neîncrederea lor —, femeile acestea reacționează, de obicei, cu neîncredere și trec la atac. Nu trec la atac pentru că nu sunt atrase, ci tocmai pentru că sunt atrase, iar o atracție sexuală puternică le sperie, mai ales dacă ești un bărbat pe care-l consideră amenințător. Ele au o părere negativă despre sexualitatea masculină și, când se văd confruntate cu un bărbat sincer și atrăgător, îl atacă deseori și încearcă să-l demonteze.

Acestea sunt femeile care se înfurie și spun chestii batjocoritoare de genul: „Pun pariu că spui asta tuturor fetelor“, ori care născocesc motive să te respingă și după aceea regretă și te vor înapoi. Se prefac că ți-au ratat apelurile telefonice și apoi se înfurie că nu continui să le apelezi ori inventează pretexte pentru a te ignora la o întâlnire și apoi se supără că nu te porți ca un gentleman.

Cred că e inutil să-ți spun că te poți lipsi de asemenea femei. Acceptă respingerea și vezi-ți de viață.

În general, femeia de acest tip este extrem de nesigură pe ea, iar marea diferență dintre voi doi în ceea ce priveşte nivelul de preocupare o va determina să încerce să-și proiecteze asupra ta preocuparea ei. Te va acuza că ești pretențios, dominator, prea interesat de sex, nedemn de încredere sau slab. Aceste acuzații nu au mai nimic de-a face cu realitatea, iar un bărbat sigur pe el ori renunţă imediat la o femeie de acest gen, ori îi ignoră pur și simplu acuzațiile, dacă nu au nicio bază.

Singurii bărbați dispuși să suporte asemenea tâmpenii sunt cei care, la rândul lor, sunt foarte nesiguri pe ei. Un bărbat nesigur pe el își va petrece tot timpul aplanând și încercând să îndrepte acuzațiile și problemele pe care femeia le proiectează asupra lui. Și faza cea mai nașpa este că bărbatului nesigur pe el îi face plăcere să îndrepte și să aplaneze. Îi face plăcere, fiindcă permanenta „îndreptare“ a acuzațiilor şi a temerilor unei femei bănuitoare îl face pe

bărbatul nesigur pe el să se simtă util.

De regulă, un bărbat narcisist o va ataca imediat pe femeia de acest tip, și cei doi se vor angaja într-o relație marcată de drame meschine, mărunte, în care vor da frâu liber emoțiilor și-și vor proiecta permanent, unul asupra celuilalt, propriile experiențe dureroase, de marginalizare, până când unul dintre ei va deveni în sfârșit suficient de conștient pentru a ieși din acest cerc vicios și a merge mai departe. Asta se întâmplă uneori rapid. Alteori durează luni sau ani de zile. În ambele cazuri e neplăcut.

Adevărul dureros este că vei avea parte de divergenţe și proiecții cu majoritatea femeilor, când vei face cunoștință cu ele. Cu cele mai multe dintre femeile cu care faci cunoștință pur și simplu nu te poţi înţelege, indiferent ce spui sau ce faci. Trebuie să te aștepți la asta, şi e OK să fie așa. Vei fi incompatibil cu majoritatea femeilor din lume și e o iluzie de grandoare și o himeră a propriei tendințe narcisiste să speri că vei fi compatibil cu majoritatea.

Incompatibilitatea este o realitate. Indiferent cum te porți și ce interese ai, majoritatea femeilor din lumea asta pur și simplu nu vor fi interesate de tine sau nu vor fi disponibile pentru tine din punct de vedere emoțional. Sarcina noastră nu este să atragem toate femeile, ci să le „filtrăm“ pe cele care vor fi probabil atrase de cine suntem noi în realitate.

Realitatea incompatibilității definește întreaga noastră strategie de dating. Să ne întemeiem strategia pe orice altceva ar fi ineficient, în cel mai bun caz, și de-a dreptul dăunător, în cel mai rău caz. Lumea este așa cum este, iar sarcina noastră este de a ne prezenta lumii într-un mod cât se poate de curajos și clar, de a accepta reacțiile și a ne concentra asupra oportunităților. Orice încercare de a controla reacțiile altora sau de a influența într-un fel sau altul reacțiile pe care le primim este o prostie și o iluzie deopotrivă.


Strategia

Capitolul 4

Polarizarea

În partea I, am învățat că atractivitatea masculină depinde de cât de sigur pe tine ești și de cât de bine te simți în pielea ta când îți exprimi dorința și vulnerabilitatea. Am învățat, de asemenea, care sunt limitele atracției și faptul că, indiferent ce spui sau faci tu, cele mai multe femei din lume nu vor fi compatibile cu tine.

În partea a II-a, scopul nostru este de a crea o strategie realistă, o strategie bazată pe aceste realități, pentru ca orice bărbat să-și poată trasa o cale clară către o îmbunătățire rapidă și radicală a vieții lui de dating.

Scopurile acestei strategii sunt eficacitatea și aplicabilitatea. Această strategie e bazată pe realitate, nu pe un soi de mitologie despre cum să descifrezi secretele oricărei femei sau pe promisiuni fanteziste că vei fi capabil să te culci cu toate femeile sexy pe care le vei cunoaște.

Drept urmare, strategia prezentată în această carte se referă la realitățile pe care o mulțime de alte cărți cu sfaturi de dating pentru bărbați le ignoră; mai precis, se referă la respingere, rasă, vârstă, înfățișare, rușine, sinceritate, legătură emoțională și — am mai spus oare? — respingere.

Vei fi respins. Dar stai liniștit. E un lucru bun.

O mulțime de sfaturi pentru dating, în special cele orientate către prestație, încearcă să promită că vei face sex cu orice fată vrei tu, indiferent de… ei bine, indiferent de orice. Poți să fii un nătărău gras, care locuiește la maică-sa în subsol, dar cu două-trei replici potrivite poți și tu să te întâlnești cu un fotomodel (de parcă la fiecare colț de stradă ar sta câte un fotomodel).

Astea-s basme. Și nu-s doar basme, ci sunt basme în care n-ai vrea să trăiești. Basme care-ți alimentează nevoia.

Respingerea are un scop anume — e un mijloc de a-i ține la distanță pe cei care nu se potrivesc.

Bărbații par să nu înțeleagă că, dacă o femeie te respinge fiindcă ești prea scund, nu-i place părul tău sau te găsește plictisitor, oricum nu te-ai fi simțit bine în preajma ei.

Pune-ți următoarea întrebare: de ce ai vrea să ai o relație intimă cu cineva care nu te apreciază? De ce te-ai mulțumi vreodată cu o asemenea persoană? Pentru că e sexy? Haide, măi, respectă-te ceva mai mult! Fixează-ți niște standarde mai ridicate.

Repet, bărbații nesiguri pe ei, cu puțină stimă de sine, sunt dispuși să-și schimbe complet personalitatea pentru a seduce orice femeie. Primul pas către mai multă atractivitate este să înțelegi că respingerea e un mijloc de a le exclude din viața ta pe femeile care nu te vor face fericit. E o binecuvântare, nu un blestem.

Deci să-ncepem cu începutul. Există nenumărate femei pe lumea aceasta și nu le putem întâlni sau nici măcar cunoaște pe toate. Deci prima noastră sarcină este să găsim o cale de a le reduce numărul și de a le filtra astfel încât să ne gestionăm mai bine oportunitățile.

Cele trei categorii de femei

Hai să-ncepem cu toate femeile de pe planetă. Sunt vreo 3,6 miliarde.

E de la sine înțeles că n-o să le dorești pe cele mai multe dintre ele. Deci putem să le tăiem de pe listă pe toate care nu sunt pe placul tău din punct de vedere fizic. Dacă o femeie nu ți se pare atrăgătoare, nu o agăța, nu o invita în oraș, nu face nimic.

Acestea fiind spuse, decide tu însuți, după standardele tale, ce-ți place la o femeie. Dacă-ți plac cele înalte sau planturoase, umblă după ele. Dacă-ți plac cele negre, cu dreadlocks, puterea e de partea ta. Dacă-ți plac femeile mai în vârstă sau mai tinere, e OK. Nu te simți obligat să trăiești după standardele altcuiva. Și-ți mai spun o dată, dacă o femeie nu ți se pare atrăgătoare, nu umbla după ea.

Din motive practice, putem împărți în trei categorii toate femeile de care ești atras: receptive, neutre și nereceptive.

Să începem cu femeile nereceptive.

Femeile nereceptive sunt exact așa: nedisponibile și/sau neinteresate de o relație sexuală/romantică cu tine. Cele mai frecvente motive care le așază pe femei în această categorie sunt următoarele:

− Ești mult mai nesigur pe tine decât ea, prin urmare nu e atrasă de tine.

− Are un iubit/soț și e fericită în relația ei.

− Există o divergenţă care o împiedică să iasă cu tine, precum diferențe de valori, diferențe de interese, logistică proastă etc.

− Nu e interesată și nu caută niciun bărbat în momentul de față.

Îți dai seama că o femeie e nereceptivă dacă, în mod repetat, nu răspunde la semnele tale de interes și/sau îți dă semne de dezinteres. Dacă o inviți la o cafea și invocă tot felul de motive ca să refuze, înseamnă că e nereceptivă. Dacă o apelezi de trei ori și ea nu te sună înapoi, înseamnă că e nereceptivă. Dacă vrei să vorbești cu ea pe chat și-ți spune că e ocupată și vrea să fie singură, înseamnă că e nereceptivă. Dacă ieși cu ea și-ți povestește ce frustrată e de iubitul ei și ce bun ascultător ești tu, înseamnă că e nereceptivă.

Fără excepție. Mulți bărbați pierd o grămadă de timp încercând să se convingă pe sine că poate totuși le plac femeilor nereceptive. Iată o bună regulă pentru aceste situaţii: „Dacă nu eşti sigur, întreabă“. Aşa că, pentru a evita orice ambiguitate, poţi să spui: „Cred că ești simpatică/drăguță/atrăgătoare/haioasă, vrei să ieșim la o cafea/un restaurant/o bere într-o zi?“

Problema s-a rezolvat. Vei afla foarte iute cum stai.

Dar am luat-o prea repede…

A doua categorie este cea a femeilor neutre. Categoria aceasta poate fi dificil de înțeles pentru bărbați, fiindcă la noi nu-i atât de răspândită ca la femei. În mod obișnuit, un bărbat știe după câteva secunde dacă vrea sau nu să se întâlnească sau chiar să se culce cu o femeie.

Femeile sunt altfel. Ele petrec o grămadă de timp fără să se poată hotărî ce părere au despre un bărbat și trebuie urnite într-o direcţie sau alta.

Femeile din categoria aceasta sunt, de obicei, femeile pe care abia le-ai cunoscut sau cu care ai petrecut doar foarte puțin timp. Important de știut este că femeile nu rămân niciodată în categoria asta. Într-un final, se îndreaptă către un pol sau altul. Iar, dacă tu nu iei inițiativa sau nu-ți manifești interesul față de ele, de obicei se îndreaptă către polul nereceptiv (asta e „zona amicală“, despre care o să vorbim într-o clipă).

Femeile neutre sunt, în general, exact așa: neutre. Ele nu-ți vor refuza neapărat propunerile, dar nici nu-ți vor propune nimic din proprie iniţiativă sau la schimb. Încă nu s-au decis. Deseori vor spune șovăielnic da, însă fără să pară foarte entuziasmate. Încă mai încearcă marea cu degetul. Sau, uneori,

încă nu s-au gândit la tine în ipostaza asta.

Obiectivul tău cu femeia neutră este să o polarizezi prin cuvintele tale și prin comportamentul tău. Asta poate însemna să flirtezi cu ea sau să o tachinezi. Poate însemna să-i propui o întâlnire. Poate însemna să-i zâmbești pur și simplu din capătul opus al încăperii. Oricum, obiectivul tău cu femeile neutre este să acționezi în așa fel încât să le obligi să se decidă cu privire la tine. Contează mai puțin către care pol se îndreaptă, cât faptul că ai acționat. Și, nu uita, dacă o lași în starea ei neutră, de obicei va deveni nereceptivă și nu va vedea în tine un posibil partener pentru dating.

A treia categorie este cea a femeilor receptive, a celor atrase de tine din punct de vedere sexual/romantic. Recunoşti femeile receptive după două lucruri: 1) iau ele inițiativa și/sau 2) răspund cu entuziasm la acțiunile tale.

Iată câteva exemple de iniţiativă din partea unei femei:

− Îți caută privirea și ți-o susține.

− Te abordează.

− Te atinge, aparent fără motiv.

− Îți cere numărul de telefon sau te invită să ieși cu ea/prietenii ei.

− Îți pune o mulțime de întrebări despre tine și pare realmente interesată de tine.

− Te prezintă prietenilor ei.

− Îți dă numărul ei de telefon.

− Inventează o scuză/o poveste/un motiv pentru ca tu să ieși cu ea ori să-ți petreci timpul cu ea.

Dacă citești cartea aceasta, probabil multe dintre relațiile sau experiențele tale sexuale cu femei din trecut s-au datorat faptului că au luat ele inițiativa.

E în regulă. Dar, dacă vei continua așa și dacă nu ești extrem de arătos, sau

nu ai un stil de viață senzațional, sau nu reușești să cunoști femei prin contactele tale sociale, puține femei vor lua inițiativa cu tine, iar cele care o vor face nu o vor face des.

De fapt, majoritatea femeilor, mai ales femeile foarte frumoase, nu vor lua inițiativa, chiar dacă sunt atrase de tine. Nu uita, femeile tind să fie mai puțin implicate înainte de sex, prin urmare (de obicei) așteaptă ca bărbații să ia inițiativa la început. Mai există și presiuni culturale puternice asupra femeilor, pentru ca ele să aștepte ca bărbații să ia inițiativa.

Celălalt mod prin care femeile îți arată că sunt receptive este reciprocitatea cu care-ți răspund la avansuri. E important să recunoști diferența subtilă dintre o femeie care-ți răspunde la avansuri și o femeie care e neutră față de avansurile tale. O femeie neutră nu va avea nicio reacție. De exemplu, dacă atingi pe spate o femeie neutră, în timp ce stai de vorbă cu ea, se va preface că n-ai atins-o.

O femeie care-ți răspunde la avansuri va avea o reacție pozitivă. Îți semnalează că-ți acceptă avansurile și că-i fac plăcere. Dacă atingi o femeie pe spate și ea dorește să-ți dea un semn de reciprocitate, se va sprijini de tine, se va înclina spre tine ori te va atinge la rândul ei.

Iată câteva semne obișnuite de reciprocitate:

− Își ignoră prietenii pentru a sta de vorbă cu tine.

− Îți susține mereu privirea și râde mult la tot ce spui tu.

− Când o atingi, te atinge și ea.

− Când o cuprinzi cu un braț pe după umeri, se lipește de tine.

− Când o iei de mână, pentru a o conduce în altă parte, îți strânge și ea mâna.

− Când îi propui să vă întâlniți, îți sugerează un loc de întâlnire sau menționează ceva ce i-ar plăcea să faceți împreună.

Majoritatea femeilor îți vor comunica interesul față de tine prin mici semne de reciprocitate. Care sunt semnele de reciprocitate ale femeilor și cum le

remarci este un lucru pe care-l vei învăța cu timpul, acumulând experiență, dar nu va fi foarte dificil, dacă știi la ce să fii atent.

Multe dintre metodele de flirt despre care vom discuta pe larg în partea a V-a se referă la semnele specifice de reciprocitate ale femeilor și la cum să reacționezi tu la ele.

Din nefericire, dacă ești un tip obișnuit, cele mai multe femei pe care le vei cunoaște vor fi sau neutre, sau nereceptive. Lucrul acesta este valabil pentru majoritatea bărbaților, inclusiv pentru mine, deci nu-ți face griji.

Procentajul de femei din fiecare categorie cu care vei face cunoștință variază foarte mult de la bărbat la bărbat, dar și în funcție de contextul în care cunoști femei.

Dacă ești un mare investitor bogat de 40 de ani, de exemplu, când ești la un eveniment de networking sau la o conferință, vei descoperi că 40 % sau chiar mai multe dintre femei sunt receptive și că puține vor fi neutre sau nereceptive.

Dar, dacă același bărbat se duce într-un club plin de tineri beți, toți în jur de 20 de ani, va descoperi curând că numai 1 % dintre femei sunt receptive sau neutre, iar 99 % sunt nereceptive.

Aceasta este o ilustrare a ceea ce eu numesc aspectul demografic și căruia i-am dedicat întregul Capitol 7, pentru că este extrem de important.

Procentajele exacte de femei din fiecare categorie nu sunt chiar atât de relevante. Mulți bărbați — ba chiar și multe cărți cu sfaturi pentru dating — investesc prost o grămadă de timp și efort, pentru că nu înțeleg aceste trei categorii și strategiile destinate fiecăreia dintre ele.

Strategii pentru fiecare categorie

Modul în care vei acționa depinde de tipul de femeie cu care faci cunoștință. Mulți bărbați fac greșeala să aplice strategia greșită la categoria de femei greșită. De exemplu, încearcă să convingă o femeie nereceptivă să devină receptivă. Ori tratează o femeie deja receptivă de parcă n-ar fi receptivă. Asta nu-i doar o pierdere de timp, ci e și ineficient.

Cu femeile nereceptive, obiectivul tău este să le identifici și să mergi mai departe cât mai repede posibil. Ele îți mănâncă doar timpul. În mod obișnuit, o femeie nereceptivă este nereceptivă dintr-un motiv anume, iar acest motiv nu prea are de-a face cu tine (sau poate are, și atunci ar trebui să înveți ceva din asta).

Nu vei reuși aproape niciodată să faci o femeie nereceptivă să se răzgândească și, chiar dacă reușești, deseori nu merită efortul.

Eu sunt un adept înfocat al ideii „da sau nu, ce naiba“. Desigur, vreau ca femeile să spună da după ce m-au cunoscut mai bine. Iar dacă nu sunt entuziasmate să fim împreună, nu mă mai interesează. Așadar, să umblu după femei nereceptive pur și simplu nu merită timpul sau efortul meu. Pot fi niște persoane grozave și poate am să mă împrietenesc cu ele. Dar, în secunda când s-au arătat nereceptive, interesul meu s-a mutat în altă parte.

Să-ți spun un lucru: în șapte ani, din miile de femei pe care le-am cunoscut, s-a întâmplat poate de cinci ori ca o femeie să fie nereceptivă și până la urmă s-o „cuceresc“ totuși. Dacă-ți taie macaroana, dacă-ți spune să te cari, dacă-ți spune că nu e interesată de tine, dacă-ți spune că are un iubit, las-o. Îți pierzi timpul. Nu-mi pasă cât de specială ți se pare ție, pe lumea asta mai există încă una la fel de specială, care va fi receptivă.

Cu femeile nereceptive, două chestii îți mănâncă cel mai mult timp: „zona

amicală“ și femeile în relații.

Zona amicală apare atunci când o femeie te-a vârât în categoria „amic“, nu „potențial iubit“. Pentru femei, categoriile acestea se exclud reciproc aproape întotdeauna. Un bărbat e fie un amic, fie un potențial partener sexual, rareori ambele. Există excepții, dar sunt rare.

Odată intrat în zona amicală, e aproape imposibil să mai ieși de acolo. Și, chiar dacă mai ieși vreodată de acolo, e oricum puțin probabil să se datoreze faptului că ai încercat sau făcut tu ceva anume. De ce? Fiindcă un bărbat care nu acționează potrivit dorințelor lui sexuale este un bărbat nesigur pe el, nevulnerabil și, drept urmare, neatrăgător.

În mod obișnuit, zona amicală apare atunci când un bărbat face cunoștință cu o femeie receptivă sau neutră, dar nu face nicio mutare sau nu-și manifestă interesul. În schimb se poartă frumos, ca un prieten bun. După capul lui, asta-i grozav, fiindcă înseamnă că ei îi face plăcere să stea de vorbă cu el, că râde la bancurile lui etc. Dar, fiindcă-și înfrânează interesul sexual, se plasează în mintea ei în tabăra „amicilor“.

Un exemplu clasic, dar dureros, de zonă amicală este ceea ce s-a întâmplat cu un amic al fostei mele iubite. Când am cunoscut-o, se muta în noul ei apartament. Doi tipi au ajutat-o să se mute. Unul era acest amic — un tip înalt, vizibil dornic să-i facă pe plac și s-o ajute cât de mult posibil. Îți dădeai imediat seama că era nesigur față de ea și că avea niște tentative mediocre de flirt, la care ea nu dădea semne de reciprocitate.

Ea, desigur, fiind o fată atrăgătoare, nu avea un nivel ridicat de preocupare față de el, așa că l-am etichetat imediat pe tip ca fiind din zona amicală. Și s-a dovedit că aveam dreptate.

Tipul ăsta m-a urât tot timpul cât am fost cu ea. Era convins că sunt un nesimțit, fiindcă el se purtase mult timp atât de frumos cu ea, pe când eu venisem și o întrebasem hodoronc-tronc dacă nu vrea să iasă cu mine, fără să-mi pese dacă va zice da sau nu. E interesant ce a urmat. La doi ani după ce ne-am despărțit și am rămas prieteni, el tot nu-i permitea să vorbească despre mine în prezența lui. În perioada aceasta, a făcut numeroase încercări de a fi cu ea, uneori mergând atât de departe, încât să-i proclame cu lacrimi în ochi

că e îndrăgostit de ea de ani de zile.

E inutil să mai spun că toate aceste încercări au făcut ca ei să-i piară definitiv cheful de el. Le-au distrus prietenia. Fuseseră prieteni mai bine de patru ani, iar nivelul de preocupare pe care-l manifesta el, chiar în ciuda comportamentului său (faptul că-i trebuiseră patru ani să-și ia inima în dinți să facă un pas), comunica implicit un grad de nevoie enorm și un foarte slab sentiment al valorii de sine.

Bineînțeles că ea l-a respins. L-a respins în repetate rânduri. Și atunci el s-a înfuriat. Și pentru că, după capul lui, eu eram ticălosul care nu se purtase frumos cu ea, s-a hotărât să-ncerce să fie și el un ticălos care nu se poartă frumos cu ea. A luat-o pe calea narcisismului și a supracompensării. A început să se poarte nerespectuos cu ea, crezând că ea nu avea niciun pic de respect de sine, de vreme ce îi respingea pe bărbații care se purtau atât de frumos cu ea, cum făcea el. Marea ironie a fost că, după ce ani de zile fusese atât de „drăguț“ cu ea, s-a simțit îndreptățit să se poarte acum urât și s-o obiectifice în asemenea măsură, încât într-o seară a încercat s-o sărute cu forţa.

E de la sine înțeles că prietenia lor a fost distrusă și că ea n-a mai vrut să-l vadă niciodată.

Zona amicală e cea mai mare pierdere de timp din câte există, pentru că majoritatea bărbaților prinși în ea își închipuie că așteaptă doar să se producă inevitabilul. Asta le alimentează fantasmele despre iubire și destin. Ideea lor este că el este bărbatul ideal pentru ea, iar ea se va trezi într-o bună zi și-și va da seama că a fost o fraieră, că iubirea vieții ei se aflase în tot acest timp lângă ea.

Asta nu se-ntâmplă niciodată. Niciodată. E un mod de a gândi incredibil de arogant și manipulator. Nu e de mirare că femeile îl consideră atât de neatrăgător.

Dacă te afli în această situație acum, trebuie să ieşi din ea și să mergi mai departe. Imediat. În mod obișnuit, dacă un bărbat e prieten cu o femeie de o lună-două, fără să-și manifeste vreodată interesul sexual față de ea, e probabil prea târziu.

Trebuie să-ți manifești interesul sexual devreme. Altfel, cu cât aștepți mai mult, cu atât mai dificil va fi și cu atât mai probabil este ca ea să devină nereceptivă. Repet, întreabă-te ce-i comunică implicit unei femei faptul că ai așteptat patru ani să-i arăți că ești interesat de ea. Îi comunică implicit: „Sunt mult mai preocupat de tine decât de mine însumi, aşa că mi-au trebuit patru ani să-mi iau inima în dinți și să-ți arăt că sunt interesat“. E extrem de neatrăgător. Și ea probabil știe! Probabil a știut mereu. Ceea ce e și mai rău.

A doua mare pierdere de timp este o femeie într-o relație fericită. Spre deosebire de zona amicală, în care-ți pierzi luni sau ani de zile, o femeie într-o relație te face, de regulă, să-ți pierzi doar câteva săptămâni, cel mult câteva luni. Dar tot o pierdere de timp este.

Mulți bărbați se agață de femei care sunt deja luate și, în loc să-și limiteze pagubele și să meargă mai departe, întrețin fantasma că orice femeie își va înșela iubitul/soțul în circumstanțele potrivite. Asta nu e adevărat. Și, chiar când e adevărat, nu merită timpul sau efortul.

Pur și simplu nu merită să aștepți după o femeie aflată într-o relație. Punct. Să încerci să sabotezi relația unei femei, ca să poți tăbărî s-o „furi“, nu e doar ineficient, ci și de tot rahatul din punct de vedere moral. E o dovadă de nevoie și narcisism în cel mai înalt grad.

Ce nu înțeleg însă mulți bărbați e că, uneori, femeile măritate sau care au iubit flirtează totuși cu alți bărbați din simplul motiv că le amuză și le place atenția. Pentru unele femei, flirtul e un soi de hobby și o distracție inofensivă. Când flirtează cu mine o femeie măritată sau care are un iubit și, în general, pare destul de fericită, eu nu prea iau în serios chestia asta.

Bărbații au o grămadă de probleme și atunci când sunt respinși cu replica: „Am un iubit“. Unii dintre ei devin obsedați de întrebarea dacă e adevărat sau e doar un pretext pentru a-i respinge.

Repet: nu contează dacă e adevărat ce spune. Contează intenția. Iar intenția este: „Nu mă interesează“.

Ia asta de bună și mergi mai departe. Chiar dacă n-are un iubit, n-are niciun rost să-ncerci să cucerești o fată care e dispusă să te mintă pe un asemenea

subiect. Iar, dacă are un iubit, e probabil fericită cu el, altfel nu l-ar fi pomenit.

Și ăsta e fondul problemei: femeile care au iubiți/soți pe care sunt dispuse să-i înșele nu-i pomenesc pe iubiții/soții lor… aproape niciodată. În mod obișnuit, ai să afli de existența lui fie imediat înainte, fie imediat după ce te-ai combinat cu ea. Dacă-ți vorbește despre el de îndată ce te-a cunoscut, înseamnă că nu e interesată. Dacă-ți spune că are un iubit în timp ce vă sărutați în taxi în drum spre locuința ta, e probabil interesată. Dar nu ai nevoie de mine ca să-ți spun asta.

Așadar, misiunea ta cu femeile nereceptive este să le depistezi cât mai iute posibil și după aceea să mergi politicos mai departe. Respingerea este în acest caz aliata ta, după cum vom vedea mai târziu.

Abia din momentul când întâlnești o femeie neutră sau receptivă lucrurile încep să devină interesante.

Cu femeile neutre, obiectivul tău este să le faci să-și piardă cât mai curând posibil neutralitatea. Cum spuneam mai sus, femeile care sunt neutre și rămân neutre tind să devină în final nereceptive. Îți atingi obiectivul de a le scoate din neutralitate exprimându-ți sincer față de ele vulnerabilitatea și identitatea.

Când îți exprimi adevărul față de o femeie, o polarizezi — adică o faci să devină fie receptivă, fie nereceptivă. Când îți exprimi adevărul, dacă manifești mai multă preocupare decât ea, nu va fi atrasă de tine și, prin urmare, va fi nereceptivă. De asemenea, dacă-ți exprimi adevărul și între voi există o mare divergenţă, care nu poate fi depășită, femeia va deveni nereceptivă.

Dacă-ți exprimi adevărul și-i arăți nu numai că ești sigur pe tine, dar că nici nu există vreo divergenţă între voi (adică aveți interese, valori, situații de viață etc. similare), abia atunci va deveni foarte receptivă.

O mare eroare a bărbaților este să creadă că trebuie să se poarte în așa fel încât să placă tuturor femeilor single — de parcă toate femeile ar fi la fel. E o chestie contraproductivă, fiindcă, dacă-ți modifici comportamentul în funcție de dorințele ei, înseamnă că nu ești vulnerabil și, ca atare, ești nesigur pe tine

și neatrăgător.

Alți bărbați se mulțumesc cu glume răsuflate și subiecte de conversație sigure, care nu polarizează în niciun fel, de teamă să nu fie respinși. E și asta o variantă de a-ți ascunde adevărul, de a nu-ți manifesta vulnerabilitatea, de a fi suprapreocupat și, ca atare, neatrăgător.

Ăsta-i necazul cu „tipul drăguț“ extrem de nesigur pe el. Se teme să declanșeze reacții emoționale din partea oricui, dar în special din partea femeilor; prin urmare, nu-și asumă riscuri și obține reacții neutre din partea tuturor femeilor. Iar când femeile sunt prea mult timp neutre, fără să se-ndrepte către un pol sau celălalt, devin nereceptive.

Un singur lucru le reușește de minune bărbaților narcisiști: să le polarizeze imediat pe femei. Femeile știu mai mult sau mai puțin instantaneu dacă un tip narcisist le interesează sau nu, fiindcă purtarea lui e atât de arogantă și dominatoare, încât ea nu are de ales și trebuie să simtă ceva față de el.

Dar problema bărbatului narcisist este că puținele femei care devin receptive faţă de el nu sunt genul de femei în compania cărora să te simți bine (fiind și ele foarte nesigure pe ele).

După cum vezi, cu femeile neutre intră în joc „trecerea“. Să ai trecere la femei înseamnă să stimulezi o femeie neutră să devină rapid receptivă la tine. Faci asta prin vulnerabilitate, împărtășind fără jenă diverse lucruri despre tine și făcând-o să se îndrepte către un pol sau celălalt, fără să te deranjeze prea mult niciunul dintre rezultate.

Eu, de exemplu, am cunoscut recent o femeie frumoasă într-un club. A dansat cu mine, dar mi-a ignorat tentativele de apropiere. Părea mulțumită să danseze cu mine, dar, dincolo de asta, nu investea niciun efort în interacțiune. Când mi-am dat seama că riscam să-mi petrec toată noaptea dansând cu ea, fără să o polarizez într-o direcție sau alta, i-am propus să mergem să bem ceva. I-am spus că mi-ar plăcea s-o cunosc mai bine și să stăm puțin de vorbă. A fost de acord.

La bar, prima întrebare pe care i-am adresat-o e una dintre preferatele mele în situațiile neutre: „Ce-ți place cel mai mult pe lume?“

Întrebarea asta îmi va spune două lucruri: cu câtă pasiune și cu cât interes față de propria persoană își trăiește ea viața și, al doilea lucru, dacă avem ceva în comun. La femeile lipsite de pasiune sau de interes față de propria persoană renunț rapid și mă duc mai bine să cunosc pe altcineva. Femeile cu care am interese comune îmi dau ocazia să le îndrum rapid către polul receptiv.

De exemplu, dacă o femeie răspunde la întrebare că cel mai mult îi place Iisus, știu că mă îndrept instantaneu către polul nereceptiv. Nu că aș avea ceva împotriva lui Iisus, dar hai să zicem că e vorba de un conflict de interese. Însă polarizarea asta e o chestie bună, chiar dacă până la urmă nu mă aleg cu fata. E mai bine pentru amândoi să nu fim împreună. Și am aflat asta din timp, fiindcă am aflat devreme că e credincioasă.

Femeia din club despre care am povestit mai sus mi-a răspuns că ei îi place cel mai mult să călătorească și să cunoască culturi noi. Bingo. Și mie-mi place să călătoresc. Am fost în peste 40 de țări. Îi spun asta. O jumătate de oră mai târziu, suntem singuri, cufundați într-o discuție despre gramatică și limba rusă.

Crezi că lecțiile de gramatică rusă sunt o tactică de agățat eficientă? Probabil că nu. Dar e ceva ce mă interesează. Și o interesa și pe ea. În final a devenit iubita mea. Succesul meu s-a datorat faptului că mi-am exprimat identitatea și am obligat-o să ia o decizie în privința mea, indiferent care-ar fi fost ea.

Ultima categorie este cea a femeilor receptive. Să le găsești pe acestea e ideal, fiindcă interacțiunile cu ele sunt cele mai satisfăcătoare și, în același timp, necesită cel mai puțin efort. Când faci cunoștință cu o femeie receptivă, obiectivul tău e simplu. Intensifici lucrurile. Faci o mutare. Împingi lucrurile înainte — presupunând că asta vrei, desigur.

Femeile receptive, dacă au fost inițial neutre și nu faci suficient de iute o mutare și nu stabilești un contact fizic cu ele, redevin deseori neutre și apoi nereceptive, definitiv. Dar eu am descoperit că femeile care au fost de la bun început receptive rămân, de regulă, receptive pe termen aproape nelimitat. Cred că aceste femei îţi oferă rarele ocazii în care chiar poți să evadezi din zona amicală — sunt rarele ocazii în care ea a fost întotdeauna receptivă la tine, dar, dintr-un motiv sau altul, n-ați putut fi împreună (tu aveai o iubită, ea a fost plecată din oraș trei ani etc.); acum, când amândoi sunteţi disponibili, e

uşor să ieşi din zona amicală şi să-ţi încerci şansele.

Procentajul femeilor receptive crește proporțional cu calitatea stilului tău de viață, a statutului tău social și a înfățișării tale. Procentajul femeilor pe care reușești să le muți din categoria neutră în cea receptivă e proporțional cu „trecerea“ ta, sau cu cât de bine știi să comunici cu o femeie și să te exprimi pe tine însuți. Iar capacitatea de a tria și a cunoaște cât mai multe femei cu putință depinde de neînfricarea și îndrăzneala cu care ești pregătit să cunoști femei.

(Ultimul paragraf e important și constituie baza pentru tot restul cărții, deci n-ar fi rău să-l mai citești o dată și să te asiguri că-l înțelegi.)

În vreme ce majoritatea sfaturilor pentru agățat sunt obsedate de cum să eviți să fii respins, respingerea joacă un rol central în abordarea mea. E imposibil de evitat, așa că mă gândesc că e mai bine să dezvoltăm o strategie prin care să ne folosească. Respingerea există dintr-un motiv precis. Dacă ești profesor la o universitate prestigioasă, probabil n-o să te distrezi în timpul liber cu o tipă care n-a absolvit nici măcar liceul și e alcoolică. Simplul fapt că are un fund mișto n-o să te facă să vrei să fii cu ea.

Când le polarizăm pe femei să ne respingă — și mă refer la noi cei autentici, vulnerabili și netemători —, ne facem o favoare prin faptul că le selectăm pe cele cu care vom fi fericiți.

Deseori, bărbații vor să împace și capra, și varza — vor să fie capabili să evite respingeri dureroase, să evite să spună o prostie, să evite să se facă de râs și, în același timp, să fie acei tipi atrăgători, senzaționali, în fața cărora femeile cad în genunchi.

Nu poți împăca și capra, și varza.

Ori una, ori alta. Nu poți să fii o prezență atrăgătoare și uluitoare pentru unele femei, fără să fii ridicol sau penibil pentru altele. Pur și simplu nu poți. Trebuie să fii controversat. Trebuie să polarizezi. Ăsta-i șpilul. Și să prinzi șpilul înseamnă să înveți să te deschizi emoțional, să înveți să-ți exprimi sincer felul de a fi și să te simți bine cu vulnerabilitatea ta, într-atât încât să poți accepta și momentele penibile, și momentele pasionale. Nu-i ușor să fii

dispus să polarizezi. Dar e necesar. De aceea ești acum aici.

Polarizezi pentru a atrage

Principală noastră strategie față de femei este polarizarea. Ideea este următoarea: Cu cât ești mai franc referitor la ceea ce ești, simți și gândești, cu atât mai eficient le vei separa pe femeile nereceptive de cele receptive și, în același timp, le vei împinge pe femeile neutre să iasă din expectativă și să hotărască ce simt față de tine.

Polarizarea e senzațională, prin simplul fapt că-ți demonstrează non-nevoia și le poate inspira pe femeile neutre să devină receptive în mai mare măsură decât alte strategii sau tactici.

Cum spuneam mai devreme, strategia cea mai răspândită la bărbații fără experiență la femei este „să le placă tuturor femeilor, să nu displacă niciuneia“. Dar strategia asta e oribilă când e vorba să atragi și să ai relații intime cu femei. Să nu te urască niciuna înseamnă, de regulă, să nici nu te iubească vreuna.

Bărbații care recurg la această strategie o fac pentru că încearcă să evite confruntările și controversele. Mulți dintre acești bărbați au evitat toată viața lor confruntările și controversele. Face parte din teama lor de vulnerabilitate.

Adevărul este că sexualitatea, atracția și relațiile înseamnă, prin natura lor, confruntare și controversă. Trebuie să te decizi: Ori accepți confruntarea și controversa, ori accepți faptul că toate persoanele din viața ta vor fi neutre față de tine.

Polarizezi atunci când îți exprimi adevărul și devii vulnerabil. Când îi spui unei femei că e frumoasă, o polarizezi. Când o tachinezi din cauza cerceilor ei și-ți petreci un braț pe după umerii ei, o polarizezi. Când ieși seara într-un costum foarte elegant, le polarizezi pe femei. Când îi spui unei femei care a întârziat la o întâlnire să nu mai întârzie niciodată, o polarizezi. Când îi

zâmbești și-i spui ce frumoasă e, o polarizezi. Când o iei de mână și o conduci undeva, o polarizezi.

Tot ce atrage polarizează.

Mutările acestea nu sunt niciodată greșite, cu condiția să fie expresii sincere ale felului tău de a fi și ale vulnerabilității tale.

Un bărbat puternic preocupat de confirmare își schimbă comportamentul în funcție de femeia cu care stă de vorbă. Se teme să-i spună că nu acceptă ca ea să întârzie. Se teme să iasă la costum. E prea timid pentru a-și petrece un braț pe după umerii ei. Nu e capabil să fie vulnerabil și să-și exprime adevărul și, drept urmare, nu o polarizează.

Un bărbat care-și exprimă emoțiile și dorințele fără inhibiție demonstrează că e sigur pe el și, în felul acesta, atrage o femeie și o obligă imediat să se decidă dacă e receptivă sau nereceptivă. Și sunt șanse bune ca ea să devină receptivă, dacă nu există între ei o mare divergenţă. Vei fi surprins cât de atrăgător este pentru multe femei un bărbat care nu face altceva decât să fie îndrăzneț și dispus să-și pună pielea la saramură.

Mulți bărbați cred că asta le va atrage o tonă de respingere. Lucrul surprinzător este că rareori se întâmplă așa. Da, vei fi respins când le polarizezi pe femei. Și, da, se poate întâmpla să fii respins cu asprime.

Dar, în mod surprinzător, multe femei vor reacționa cu căldură la aceste avansuri, chiar dacă nu sunt interesate și te resping. Ele respectă un bărbat îndrăzneț și sincer. Eu am trăit de nenumărate ori situația când le-am abordat pe femei cu îndrăzneală și sinceritate, le-am spus în față că sunt frumoase și că mi-ar plăcea să le cunosc și, în ciuda faptului că m-au respins, au fost atât de impresionate de îndrăzneala și încrederea mea, încât m-au prezentat imediat unei prietene de-ale lor care era disponibilă.

De multe ori, femeile pe care le-am abordat fără succes mi-au mulțumit, nu pentru că le-am abordat, ci pentru cum le-am abordat. Și, chiar dacă n-am ajuns nicăieri cu ele, cel puțin mă respectă și respectă faptul că le-am spus în față ce simt.

Majoritatea respingerilor aspre din viața mea le-am încasat pe vremea când mă bazam pe prestaţie, când căutam confirmare, când eram suprapreocupat și nesigur pe mine și supracompensam. Când le abordez pe femei într-un mod vulnerabil, aproape toate îmi respectă cel puțin avansurile, chiar dacă nu sunt interesate.

Potrivit experienței mele, cu cât un bărbat polarizează mai mult, cu atât are mai multe șanse la femei. Acest lucru este valabil pentru toți bărbații cu succes la femei pe care i-am întâlnit.

Pentru mulți bărbați, cel mai mare obstacol mental este capacitatea de a face față respingerii. În conștiința multor bărbați, a pătruns de-a lungul vieții — nu în ultimul rând din cauza unor sfaturi pentru dating — convingerea că respingerea e groaznică și trebuie evitată cu orice preț. Ei dau crezare mitului despre existența unor bărbați magici, care nu sunt niciodată respinși.

Și vom vedea că asta nu e adevărat.

Capitolul 5

Respingere și succes

Dan Kennedy, un guru în domeniul afacerilor, a spus la un moment dat: „Capacitatea ta de a face față eșecului va determina cât de mult vei avea de-a face cu succesul“.

Cea mai dură respingere din viața mea am trăit-o în Austin, Texas, probabil în iarna anului 2007. Am ieșit într-o vineri seara cu cel mai bun prieten al meu. Văd două fete drăguțe, care dansează singure. Le abordez. O ating pe una dintre ele ușor pe umăr și spun ceva.

La care ea se întoarce și zice: „IA-ȚI DRACULUI LABELE DE PE MINE ȘI SĂ NU MĂ MAI ATINGI ÎN VIAȚA TA!“

„Hei, relaxează-te, n-am făcut nimic!“, încerc să bălmăjesc printre zbieretele ei. Nu mă aude. Mă îmbrâncește de lângă ea și continuă să țipe la mine. Mă feresc de brațele ei, dar tot îmi arde o palmă zdravănă. Mi se pare total deplasat. „IA-ȚI LABELE DE PE MINE! SĂ NU MĂ MAI ATINGI ÎN VIAȚA TA!“

Până să mă dumiresc eu, mă trezesc că bodyguarzii mă conduc afară din bar.

„N-am făcut nimic, nici măcar n-o cunosc“, protestez eu.

„Cum zici tu, amice“, îmi spune unul dintre bodyguarzi.

Ies din bar și prietenul meu vine la mine: „Ce tâmpenie ai spus, frate?“.

„Nu am zis nimic“, răspund, iar el se uită la mine bănuitor. „Nu, pe bune, chiar n-am spus nimic.“

„Cum zici tu.“

Într-o altă seară, într-un alt bar. Cred că era prin 2006. Stau de vorbă cu o blondă tare drăguță. E la colegiu. Membră a unei sororități. O tipă total aiurea, cu care e al naibii de dificil de interacționat. Cunoști genul de oameni care te întrerup tot timpul și redirecționează orice subiect de conversație posibil către o poveste tâmpită despre ei înșiși? Ea era genul ăsta. Parcă aș fi fost supus la un soi de waterboarding social.

Dar tipa era sexy. Iar eu eram tânăr, nesigur pe mine, în călduri și, sincer, n-aveam nimic mai bun de făcut. Deci am stat de vorbă cu ea, cu dificultate și părere de rău.

La un moment dat, pe când încercam să mă decid dacă să mă înec în alcool, dacă s-o înec pe ea în alcool sau pur şi simplu să-mi iau tălpăşiţa… tipa spune perla asta:

„Și, apropo, îți mulțumesc că nu ești urât“.

N-am luat-o ca pe un compliment, ci am fost şocat de remarca ei atât de superficială şi de imatură, aşa că nu m-am mai putut abține.

„Poftim?“, am întrebat.

„Am spus că-ți mulțumesc că nu ești urât.“

Am rămas probabil cu gura căscată. Dar n-a remarcat, bineînțeles, uluirea mea, ci și-a continuat monologul (era pricepută la monologuri).

„Știi, să nu te simți jignit, dar e atât de plictisitor să stai de vorbă cu tipi în baruri. Și în seara asta au venit să stea de vorbă cu mine numai tipi hidoși. Tu măcar nu ești urât.“

Măcar?

Tipa continuă: „Ca să fiu sinceră, nu pot să-i suport pe oamenii urâți. Mă doare sufletul când mă uit la oameni urâți. Deci mă doare efectiv fizic când trebuie să mă uit la un om urât“.

Nu m-am putut abține: „Înseamnă că n-ai oglinzi acasă“.

Pe fața ei s-au perindat îndoiala, groaza și apoi furia — în ordinea asta, în cel mult o fracțiune de secundă —, după care băutura siropoasă din paharul ei mi-a aterizat pe față, urmată de o palmă sănătoasă.

„Boule!“

Şi s-a întors valvârtej la prietenii ei.

Când am început să ies și să încerc să cunosc fete, exact asta mă îngrozea: gândul că mi s-ar putea întâmpla ceva de genul celor povestite mai sus. Ideea că aș putea încasa o palmă, ori că mi s-ar arunca o băutură în față, ori că aș fi dat afară dintr-un bar, toate erau niște coșmaruri la care, numai să mă fi gândit, aș fi început să tremur vizibil. Poate simți și tu același lucru în clipa asta.

Dar ambele scene sunt încă foarte vii în amintirea mea, fiindcă se numără printre cele mai importante lecții din experiența mea cu femeile — chiar mai importante decât multe dintre succesele mele.

Nu știu dacă-ți vine să crezi, dar palmele pe care le-am încasat de la femeile astea m-au învățat foarte mult despre atracție, la fel de mult ca toate celelalte experiențe pe care le-am trăit. În primul rând, dacă o femeie îți trage o palmă, nu e sfârșitul lumii — nici măcar al interacțiunii. E pur și simplu o reacție emoțională. Iar dacă aș avea de ales, aș alege oricând palma, ca reacție extrem de emoțională, în locul indiferenței sau al plictiselii. Palma înseamnă polarizare. Și e mai important să le polarizezi pe femei decât să le fii pe plac.

Palmele astea m-au mai învățat și că nu poți controla întotdeauna cum reacționează oamenii față de tine. Unii oameni sunt complet săriți de pe fix sau se poartă total deplasat. N-ai ce face. Nu poți controla ce se-ntâmplă în toate interacțiunile. Cu cât accepți asta mai repede, cu atât mai bine îți va fi.

Uneori meriți să fii respins. Alteori nu meriți. Mie nu-mi pare rău de ce i-am spus fetei ăleia din sororitate, deși, dacă mă gândesc acum, poate n-ar fi trebuit să fiu bădăran cu ea — dacă mi s-ar întâmpla astăzi, mi-aș cere scuze și aș pleca.

Cu orice gen de eșec se întâmplă la fel: abia după ce ai fost respins de

suficiente ori, îți dai seama că e ceva lipsit de importanță, că-ți petreci prea mult timp făcându-ți griji degeaba, că ești liber să te porți așa cum vrei tu.

Bărbații se tem să fie respinși pentru că trăiesc potrivit adevărurilor altor oameni, nu alor lor. De fapt, bărbații care se tem să fie respinși tind să-și ignore propriul adevăr, fiindcă, dacă ar fi conștienți de propriile dorințe, nevoi și valori, de ce s-ar teme? De ce ar ezita să-și manifeste vulnerabilitatea față de alții?

Majoritatea bărbaților care nu-și înțeleg foarte bine propriul adevăr fantazează să nu fie niciodată respinși, absolut niciodată. Asta nu e doar o manifestare a nevoii lor, ci e și nerealist. Respingerea mă ajută să nu irosesc timp și efort. Dacă ar trebui să ies cu toate fetele single pe care le găsesc cât de cât atrăgătoare, cred că mi-aș pierde mințile.

De obicei nu ești tu de vină

Odată ce ai înțeles că 95 % din tot ce ține de atracția feminină n-are nimic de-a face cu tine, ești liber să urmărești ce vrei tu, fără șovăială și fără frică.

Când vei ieși în lume și vei începe să cunoști o mulțime de femei, vei începe să observi că e foarte mult vorba despre „persoana potrivită în momentul greșit“. Nu-ți pot spune de câte ori am cunoscut femei senzaționale, dar o circumstanță sau alta mi-a fost potrivnică. Se întâmplă tot timpul. S-ar putea să fie în vacanță aici și mâine să plece acasă, la 3 000 de kilometri distanță. Ori tocmai s-a împăcat cu iubitul ei de-o viață și nu vrea s-o dea în bară. Ori tocmai i-a murit câinele și astă-seară chiar n-are chef de vorbă. Ori tocmai a sunat-o fostul ei iubit, care o hărțuiește, și acum vrea să fie lăsată în pace. Ori tipul cu care a ieșit data trecută i-a pus mâna pe fund și s-a purtat ca naiba cu ea și-l chema la fel ca pe tine.

Există un milion de circumstanțe externe nefavorabile pe care n-ai cum să le controlezi, iar una sau alta dintre ele îţi poate compromite şansele cu multe dintre femeile cu care faci cunoștință. Cel mai bine este ca în astfel de situaţii să renunți și să ții minte: nu ești tu de vină.

De aceea căutăm femei care să fie compatibile cu adevărul nostru. De aceea le polarizăm pe femei cât mai curând posibil. De aceea le abordăm pe femei, pentru a vedea dacă ele corespund valorilor și nevoilor noastre, nu invers.

Cei mai mulți bărbați, când fac cunoștință cu o femeie, gândesc ceva de genul: „Sper să-i placă de mine“ sau „Sper să nu mă fac de râs ori să fiu respins“. Ele sunt întotdeauna elementul central. Prin urmare, de fiecare dată când nu ajung nicăieri cu o femeie, se simt personal jigniți — sunt supărați sau furioși ori ofensați că străina asta cu sâni mari nu râde în secunda asta de gluma lor răsuflată.

În loc de: „Mă întreb dacă o să-i plac“, gândește: „Mă întreb cum o fi ea“.

În loc de: „Sper să nu mă respingă“, gândește: „Sper să aflu dacă e persoana potrivită pentru mine“.

Frumusețea este că, indiferent dacă se îndrăgostește de tine pe loc sau îți varsă paharul în față… ai reușit. Ai aflat adevărul. Curiozitatea ți-a fost astâmpărată și acum te poți hotărî dacă mergi mai departe sau nu.

Pentru mine, orice respingere dovedeşte o formă de incompatibilitate. Fie că mă consideră un ciudat, fie că e moartă după mine, dar locuim pe continente diferite, fie că e într-o dispoziție oribilă când îi propun să ieșim împreună, fie că mă consideră drăguț, dar are alte valori și interese decât mine — oricare ar fi motivul, dacă o femeie mă respinge, înseamnă că nu e compatibilă cu mine. Poate fi o incompatibilitate permanentă. Poate fi o incompatibilitate temporară. Faza e că, dacă i-ar plăcea suficient de mine, ar fi dispusă să facă ceva ca să putem fi împreună. Și, dacă nu e dispusă, înseamnă că e persoana greșită — ori persoana potrivită în momentul greșit. Și e în regulă să fie așa.

Nu uita, ori îți zice „da, sigur!“, ori îți zice „nu“. Și, dacă nu-mi zice „da, sigur!“, mai bine să-mi zică „nu“, decât „mda, bine“.

Redefinirea succesului

În sfaturile moderne pentru dating, noțiunea de „succes“ e deseori strâmbă. E influenţată, pe de-o parte, de rolurile și regulile tradiționale — găsește-ți o iubită drăguță, însoară-te etc. —, iar, pe de altă parte, de așteptări nerealiste și presiuni sociale din partea altor bărbați: să fii „bărbat“ înseamnă să faci sex cu zeci de femei, să nu fii niciodată respins, să te culci cu manechine și fete de nota 10 etc. Bărbații exercită o mare presiune unii asupra altora și se arată cu degetul unii pe alții când sunt respinși, iar asta dezvoltă o cultură nesănătoasă a masculinității, bazată pe nevoie, nu pe exprimarea autentică de sine.

Este extrem de important cum definim succesul la femei. Dacă-ți definești greșit succesul, ai irosit lunile sau anii în care ai investit eforturi în atingerea acestui scop.

De exemplu, bărbații care-și definesc succesul în funcție de numărul de femei cu care pot face sex vor pierde timpul urmărind și manipulând femei în compania cărora nu se simt neapărat bine sau de care nici nu sunt foarte atrași, în numele „succesului“ așa cum și l-au definit ei.

Nu suntem la standul de tir. Vorbim despre sănătatea vieții noastre emoționale. Femeile și relațiile noastre sunt unul și același lucru cu sănătatea noastră emoțională, deci modul în care le percepem va reflecta starea noastră de bine emoțională.

Dacă vrei să crezi că „succesul“ la femei depinde de care femeie te place sau de câți bani îi poți oferi, ei bine, atunci ai șanse mari să rămâi singur și, în cele din urmă, să te căsătoreşti cu prima femeie capabilă să te suporte o viață.

Dacă vrei să crezi că „succesul“ la femei e un registru al partidelor de sex sau orice altă statistică, îți obiectifici viața amoroasă în aceeași măsură în care

obiectifici toate femeile pe care le întâlnești și, deși vei avea „pe hârtie“ o anumită cantitate de interacțiuni, nu vei avea parte nici de calitate emoțională, nici de fericire.

Eu definesc succesul în sens calitativ: maximizarea fericirii cu femeia/femeile cu care prefer să fiu.

Succesul = maximizarea fericirii cu femeia/femeile pe care o/le preferăm.

Poate părea de la sine înțeles, dar implicațiile sunt destul de profunde. Pentru majoritatea bărbaților, „succesul“ lor la femei se definește astfel:

− Să fie însurați sau să nu fie single.

− Să nu fie niciodată respinși.

− Să iasă cu femei mai atrăgătoare decât iubitele prietenilor lor.

− Câte femei pot aborda sau cu câte femei se pot întâlni.

− Cantitatea de femei contează mai mult decât calitatea lor.

− Dacă femeia respectivă e „frumoasă“ după nu știu care standarde.

− Dacă e genul de femeie cu care au fost învățați să creadă că trebuie să se întâlnească.

Dacă definim succesul ca găsire a relației/relațiilor care ne maximizează fericirea, abordarea noastră se prezintă cu totul altfel. În loc să așteptăm și să sperăm că o femeie va opta pentru noi, în loc să acumulăm numere, în loc să ne câștigăm dreptul de a ne lăuda cu nenumărate cuceriri, în loc să evităm să fim respinși — succesul nostru se definește ca triere a unui număr cât mai mare de femei, până când le găsim pe cele a căror prezență ne bucură și pe care prezența noastră le bucură.

Brusc, respingerea nu ne mai strică rata de succes, ci deseori ne-o îmbunătățește. Să ai o întâlnire excelentă cu o femeie care vrea să mai aștepte până să se culce cu tine poate fi un succes mult mai mare decât femeia aceea care te încalecă la o oră după ce te-a cunoscut.

Le triem pe femei polarizându-le. Le polarizăm împărtășindu-le adevărul nostru într-un mod deschis și sincer. Și atunci femeile sau vor fi incredibil de atrase de noi, sau ne vor respinge. În ambele cazuri, va fi mai bine așa pentru noi.

Și nu doar le curtăm și le polarizăm pe femeile despre care credem că ne-ar face fericiți, ci și împingem înainte interacțiunea. Unii bărbați se mulțumesc cu câte femei pot săruta sau câte numere de telefon pot aduna. Ăsta nu e un succes. Nu e un succes pentru că nu-ți maximizezi relațiile cu aceste femei. Măsurătoarea aceasta este o parte a procesului. Fericirea nu rezultă din deținerea mai multor numere de telefon decât oricine altcineva. Umbli după confirmare, nu după împlinire. În realitate, tu nu te întâlnești cu ele, nu te culci cu ele, nu ai relații intime cu ele, nu-ți iei niciun angajament față de ele. Totul e fals. Așa că ieși în lume și expune-te. Deschide-te și află ce te face fericit. Da, asta presupune probabil să fii rănit. Și ce dacă? În viață, cele mai bune lucruri nu vin de la sine.

Să trecem așadar la subiect. Până acum am dedicat cea mai mare parte a acestei cărți introspecției și vieții noastre emoționale. Dacă reușim sau nu să cucerim o femeie anume depinde de nivelul nostru de preocupare faţă de ea în comparație cu nivelul de preocupare faţă de noi înșine. Adică depinde de non-nevoie. Ne construim non-nevoia prin vulnerabilitate. Practicăm vulnerabilitatea prin sinceritate.

Există trei căi de a fi sincer. Iar aceste trei căi constituie partea cea mai importantă din cartea de față. Cele trei căi sunt: 1) să ne trăim viața în conformitate cu valorile noastre (stilul de viață), 2) să ne asumăm intențiile (îndrăzneala) și 3) să ne exprimăm liber sexualitatea (comunicarea).

Prima cale de a ne exprima adevărul se referă la dezvoltarea unui stil de viață care să ne facă fericiți. A doua cale de a ne exprima adevărul este să fim curajoși și să ne biruim temerile și anxietățile. Iar a treia cale de a ne exprima adevărul o constituie buna comunicare și trăirea fără inhibiție a sexualității noastre.

Dacă nu optăm pentru un stil de viață în conformitate cu valorile și interesele noastre, nu suntem sinceri cu noi înșine. Înseamnă că suntem mai preocupaţi de alții decât de noi înșine. Prin urmare, nu suntem atrăgători.

Dacă nu acționăm potrivit dorințelor noastre și nu ne afirmăm la momentul potrivit, înseamnă că suntem mai preocupaţi de alții decât de noi înșine. Prin urmare, nu suntem atrăgători.

La fel, dacă nu ne comunicăm gândurile, sentimentele și dorințele liber și limpede, înseamnă că suntem mai preocupaţi de alții decât de noi înșine. Nici atunci nu suntem atrăgători.

Stilul de viață, curajul și comunicarea — pentru mine, acestea sunt cele trei elemente fundamentale.

Capitolul 6

Cele trei elemente fundamentale

Cele trei elemente fundamentale sunt cele trei căi prin care un bărbat devine mai vulnerabil și mai puțin nesigur pe el. Îmbunătățirea fiecăruia dintre ele va aduce cu sine o îmbunătățire — uneori radicală — a rezultatelor tale. Poți lucra separat la fiecare dintre cele trei elemente fundamentale, dar, după cum vom vedea mai târziu, de îmbunătățirea unuia dintre ele beneficiază deseori indirect și celelalte două, și invers.

Cele trei elemente fundamentale sunt:

1. Crearea unui stil de viață atrăgător, care să contribuie la dezvoltarea ta.

2. Depășirea temerilor și anxietății tale legate de socializare, intimitate și sexualitate.

3. Stăpânirea exprimării emoțiilor tale și comunicarea fluentă.

Calea de a-ți îmbunătăți cele trei elemente fundamentale este de a sonda mai adânc vulnerabilitatea ta față de fiecare dintre ele. Deci poți să înțelegi aceste trei elemente fundamentale drept categoriile în care-ți poți îmbunătăți rezultatele cu femeile (și, în general, starea de bine), în vreme ce exprimarea vulnerabilității tale și găsirea adevărului reprezintă procesul prin care îmbunătățești cele trei categorii.

Pe scurt, cele trei elemente fundamentale sunt: modul de viață sincer, acțiunea sinceră și comunicarea sinceră.

De exemplu, un mod de viață sincer, sau crearea unui stil de viață atrăgător, înseamnă să sapi în adâncul tău și să înțelegi ce vrei, ca bărbat, de la viața ta, și apoi să faci în așa fel încât asta să devină realitate. Dacă ai un job pe care-l urăști, niște hobby-uri pe care le urăști, prieteni care nu-ți plac, atunci, indiferent ce faci sau câți bani câștigi, vei avea dificultăți să cunoști femei

atrăgătoare, a căror prezență să te bucure și pe care să le bucure prezența ta. Asta se întâmplă pentru că identitatea pe care ai adoptat-o nu reflectă corect dorințele și nevoile tale emoționale. Nu-ți trăiești viața sincer, ceea ce înseamnă că nu ești preocupat de tine, ceea ce înseamnă că ești nesigur pe tine și neatrăgător.

Dacă adevărata ta pasiune este arta și, în schimb, muți hârtii dintr-un birou într-altul la o companie de asigurări, nu ai un mod de viață sincer. Ai făcut un compromis cu identitatea ta, pentru a corespunde cerințelor altora; în acest caz, ai renunțat la ceea ce te face cu adevărat fericit, pentru a corespunde valorilor sau rolurilor sociale stabilite de alţii (să ai un serviciu sigur, să lucrezi pentru o corporație, să ai o casă/mașină frumoasă etc.). Asta-ți reflectă nevoia și lipsa de vulnerabilitate.

Dacă acele lucruri nu sunt cu adevărat importante pentru tine, ești obligat față de tine însuți să te schimbi. Altfel, vei rămâne un bărbat neatrăgător. Cum așa? Pentru că trăiești 40 de ore pe săptămână, în fiecare săptămână, implicându-ți identitatea în ceea ce vor alții de la tine, și nu în ceea ce vrei tu de la tine. E o formă fundamentală de nevoie și, până nu îndrepți acest lucru, vei fi nesigur pe tine cu toate femeile pe care le întâlnești, ceea ce te va împiedica să le întâlnești pe femeile cu adevărat senzaționale, care ar putea fi într-o bună zi partenerele tale.

Există o legătură directă între modul de viață sincer și calitatea femeilor pe care le vei atrage. Cu cât ești mai la unison cu stilul tău de viață, cu cât îți îngrijești mai bine înfățișarea și sănătatea, cu atât mai bună va fi calitatea femeilor pe care le vei atrage și cu atât mai mare va fi procentajul femeilor receptive pe care le vei cunoaște.

Acțiunea sinceră înseamnă să-ți depășești frica și anxietatea în prezența femeilor. Anxietatea ta este doar o altă formă de preocupare faţă de percepțiile altora și de evitare a propriului adevăr. La fel ca stilul de viață nepotrivit, și ea pare să fie adânc înrădăcinată în noi, iar pentru a îndrepta acest lucru este nevoie de multă reflecție și mult efort pe o perioadă mai lungă.

Eu folosesc termenul de acțiune sinceră pentru că este vorba despre sinceritate în sensul cel mai strict. Să vezi o femeie frumoasă și să dorești să

te întâlnești cu ea, dar să nu acționezi și să nu te întâlnești cu ea este o formă de nesinceritate față de tine însuți. Să fii într-un bar și să vezi o femeie care-ți trezește interesul, dar să te zgâiești la ea toată seara, pentru că ți-e frică să faci ceva, este, la un nivel profund, o nesinceritate față de intențiile tale și de sexualitatea ta. Ești suprapreocupat de opiniile ei și ale altora și ești incapabil să-ți expui vulnerabilitatea.

Frica legată de sexualitate este rezultatul sentimentului că eşti inferior sau nedemn de apreciere. Dacă ți-e frică să abordezi o femeie, înseamnă că ești mai preocupat de părerea ei despre tine decât de propria părere despre tine. Dacă ți-e frică să inviți o femeie acasă la tine, înseamnă că ți-e frică de realitatea sexuală a dorinței tale de a te culca cu ea — ești mai preocupat ca ea să nu te respingă decât să fii în acord cu dorințele tale.

Învingerea fricii și a anxietății se reflectă în rezultatele tale cu femeile. Motivul este următorul: când un bărbat își învinge frica de a fi respins, e dispus să curteze — mai mult sau mai puțin — orice femeie pe care-o dorește el, când dorește el. Chiar dacă e un ratat (nu are un stil de viață bun) sau se exprimă pe sine în ultimul hal (nu are competențe de comunicare bune), va cunoaște până la urmă femei care vor dori să iasă cu el și să se culce cu el, și asta datorită unei simple socoteli. Dacă e dispus să abordeze 500 de femei fără frica de a fi respins, până la urmă măcar una tot se va lipi de el.

Acțiunea sinceră are o legătură directă cu cantitatea de femei pe care le cunoști și atragi.

Al treilea element fundamental este comunicarea sinceră — sau cum să înveți să te exprimi pe tine însuți liber și eficient. Asta este ceea ce majoritatea sfaturilor pentru dating îți vând și clasifică drept „să ai trecere“ — să ai simțul umorului, să fii sociabil, să știi să povestești, să atragi atenția oamenilor, să fii charismatic și să-ți exprimi deschis sexualitatea. Toate acestea fac parte din al treilea element fundamental.

Eu o numesc comunicare sinceră, pentru că înseamnă să înveți cum să-ți comunici limpede adevăratele intenții și emoții. Deseori avem anumite gânduri sau sentimente, dar nu știm cum să le comunicăm cel mai bine. Al treilea element fundamental se referă la cum să faci acest lucru.

Comunicarea sinceră va determina eficiența cu care ești capabil să atragi femei compatibile cu tine. Un bărbat care nu știe să comunice sau este incapabil să se exprime limpede va rata o mulțime de oportunități romantice, din cauza situațiilor în care va fi „rătăcit printre cuvinte“ — confuzii, mesaje vagi, supoziții greșite etc.

Avantaje/dezavantaje naturale

Poate ești deja destul de bun la unul sau mai multe dintre cele trei elemente fundamentale și slab sau mediocru la altul sau altele. De atuurile și de slăbiciunile tale depind nu doar cantitatea interacțiunilor tale cu femeile, ci și urmările pe care le vor avea acestea.

De exemplu, un bărbat cu un stil de viață senzațional, dar ale cărui puncte slabe sunt acțiunea și comu-nicarea, va fi înconjurat de femei frumoase și interesante, însă nu va fi niciodată cu ele. Exemple clasice sunt tipii bogați sau arătoși, care sunt încă single și frustrați. Degeaba au bani, relații și putere, degeaba întâlnesc frecvent femei frumoase (sau sunt abordați de către femei frumoase), dacă nu sunt capabili să-și valorifice oportunitățile.

Un bărbat fără frică sau anxietate în prezența femeilor va fi capabil să abordeze multe femei și să le invite să iasă cu el, dar în cazul lui raportul dintre efort și răsplată va fi slab, iar calitatea femeilor va fi și mai slabă. Mulți cuceritori aspiranți intră în categoria aceasta — ies 5–6 seri pe săptămână, abordează zeci de femei, trăiesc eșecuri cu majoritatea dintre ele, dar, din când în când, o conving totuși pe câte-o fată beată și șleampătă să vină acasă la ei.

Un bărbat cu competențe de comunicare bune, dar fricos și cu un stil de viață neatrăgător va cunoaște sau atrage rareori femei frumoase, dar, în puținele ocazii când o va face, își va valorifica oportunitățile. Majoritatea tipilor „normali“ sunt așa. Au rare oportunități, dar, când se ivesc, profită de ele. Problema acestor bărbați este că nu au niciodată sentimentul că dețin controlul asupra vieții lor amoroase. Așteaptă mereu să se ivească următoarea femeie interesată de ei. Și uneori așteaptă cam multișor.

Cele trei elemente fundamentale sunt interesante în măsura în care explică de ce mulți bărbați pun în aplicare o grămadă de sfaturi pentru dating sau pentru

îmbunătățirea de sine, fără să vadă însă o schimbare reală în rezultatele lor. Dacă punctul tău slab este neputința de a comunica în mod coerent sau lipsa de empatie față de ceea ce exprimă alți oameni, îndemnul să abordezi 500 de femei necunoscute va fi pentru tine un dezastru total.

Dacă ești falit, locuiești cu părinții și nu ai un job, încurajarea de a-ți investi tot timpul și toți banii în cluburi de noapte te va face să te alegi cu câteva partide de sex nesemnificative, cu niște fete bete și mediocre, care nu au opțiuni mai bune.

Dacă ești speriat de moarte să-i spui ceva unei femei pe care-o găsești atrăgătoare, cele mai bune trucuri de conversație şi cele mai ingenioase replici de flirt și tachinare n-or să-ți fie de niciun folos.

Dar, cum spuneam mai devreme, cele trei elemente fundamentale sunt interdependente — profită unele de altele. Așadar, dacă cea mai mare problemă a ta este incapacitatea de a comunica eficient, să întâlnești 100 de femei necunoscute nu-ți va aduce niciun beneficiu direct, dar faptul că stai de vorbă cu 100 de persoane necunoscute te va ajuta indirect cu problema ta. La fel, capacitatea de a comunica eficient îi ajută pe tipii cu un nivel de anxietate extrem de ridicat să se dezvolte, pentru că, în rarele situații când își iau inima în dinți să abordeze o femeie, o fac într-un mod lin și perfect în acord cu uzanțele sociale.

E important să adaptezi sfaturile de dating la problemele tale specifice. Sper ca după lectura acestui capitol să ai măcar o idee vagă despre punctele tale slabe. În restul cărții vom examina pe rând cele trei elemente fundamentale și te voi îndruma cum să le ameliorezi. Cea mai scurtă cale către îmbunătățirea vieții tale amoroase și sexuale este să identifici și să te concentrezi asupra elementului sau elementelor fundamentale la care trebuie să lucrezi cel mai mult. Cei mai mulți dintre voi au probabil una sau două slăbiciuni și un atu. Dar unii dintre voi sunt poate slabi în toate. Te asigur că, dacă citești această carte, nu ești un as în toate. Dacă îţi închipui că ești un as și ai ajuns cu lectura până aici, te păcălești singur și trebuie să recitești Capitolul 3, despre sinceritatea față de tine însuți.

Două tipuri de bărbați

Potrivit experienței mele, aproape toți bărbații care au dificultăți în relațiile lor intră în aceste două categorii: cei anxioși din punct de vedere social și cei deconectați din punct de vedere social.

Bărbații anxioși din punct de vedere social nu prea au probleme cu al treilea element fundamental. Se pricep destul de bine să se exprime pe sine și sunt foarte conștienți de normele sociale și de ceea ce cred/simt alții. De fapt, în multe cazuri, bărbații anxioși social sunt prea conștienți de ceea ce cred sau simt alții și, prin urmare, simt o mare anxietate socială. Se tem să i se adreseze unei femei necunoscute. Sunt emoționați când trebuie să facă următorul pas. Sunt speriați să invite o femeie la o întâlnire.

În general, însă, când tipul acesta de bărbat cunoaște o femeie care-l simpatizează, se descurcă binișor. Poate sta de vorbă cu ea toată seara. Și face o figură destul de bună, dacă se-ntâmplă ca ea să fie atrasă de el. Dar îl sperie de moarte să fie proactiv, să ia el inițiativa. De obicei, bărbații aceștia petrec cea mai mare parte din timp încercând să-și depășească frica și prea puțin timp exprimându-se pe sine.

Bărbații deconectați social sunt opusul. Sunt bărbați care toată viața lor n-au prea „băgat în seamă“ ce cred și simt cei din jurul lor. De obicei, sunt tipi care au preferat întotdeauna să fie singuri și pe care i-au interesat mai degrabă studiile sau vreun subiect extravagant, decât oamenii din jurul lor.

Interesant este că, la bărbații deconectați social, frica sau anxietatea de a aborda, curta sau intensifica relația cu o femeie este mult mai redusă. De fapt, ei sunt atât de netemători față de femei tocmai pentru că ignoră semnele sociale și ceea ce cred/simt alții.

Dificultatea bărbaților din această categorie ține de al treilea element

fundamental: să învețe cum să se exprime pe sine și să înțeleagă ce cred și simt oamenii din jurul lor. Acești bărbați nu șovăie și nu se tem să acționeze, dar tind să acționeze greșit în momentele greșite, de nenumărate ori, și rareori înțeleg de ce.

Primul element fundamental (stilul de viață) este — pentru toată lumea — un proces în desfăşurare. Cu cât e mai bun stilul de viață, cu atât e mai simplu tot restul. Și ar trebui să lucrezi la stilul tău de viață în primul rând de dragul tău — să fii atrăgător pentru femei e doar un bine-venit efect secundar.

Dar al doilea și al treilea element fundamental sunt strâns legate unul de celălalt. Tipii anxioși sunt anxioși pentru că respectă uzanțele sociale (poate le respectă chiar prea mult), iar tipii deconectați social sunt netemători tocmai pentru că sunt deconectați social.

Ideea este să fii conectat social şi netemător şi să ai un stil de viață grozav, atrăgător. Toate laolaltă. Cele trei elemente fundamentale.

Dar, indiferent din care categorie faci parte, citește toate cele trei secțiuni, pentru că lectura despre domenii pentru care ai un talent înnăscut îți va consolida obiceiurile pozitive. Și probabil te vei alege cu câteva sugestii cum să-ți îmbunătățești și mai mult atuurile.

Partea a III-a se referă la modul de viață sincer — mai exact, la dezvoltarea unui stil de viață atrăgător și abundent, pentru ca femei de calitate, cât mai compatibile cu tine, să graviteze în mod natural în viața ta.

Partea a IV-a se referă la acțiunea sinceră — la învingerea temerilor și a anxietăților tale, pentru ca tu să poți acționa conform impulsurilor și dorințelor tale, fără șovăială sau rușine.

Partea a V-a se referă la comunicarea sinceră — la dobândirea unei exprimări de sine deschise și eficiente, dinamice și interesante, care va menține interesul femeilor față de tine și te va ajuta să faci acea tranziție către interacțiunea fizică cu ele.

Partea a III-a și a IV-a sunt împărțite fiecare în două capitole. Primul capitol tratează noțiuni și idei legate de elementul fundamental respectiv, în vreme ce

al doilea capitol îți dă sfaturi concrete pentru îmbunătățirea elementului respectiv. De exemplu, în partea a III-a (Mod de viață sincer), Capitolul 7 este dedicat aspectului demografic și felului cum influențează el reacțiile femeilor față de tine. Capitolul 8 este intitulat „Stil de viață și prezentare" și descrie cum putem profita de cunoașterea aspectului demografic, pentru a deveni cât mai atrăgători cu putință pentru toate femeile pe care le cunoaștem.

Partea a V-a este împărțită în cinci capitole, pentru a acoperi toate aspectele unei comunicări eficiente (aspectele verbale, fizice etc.), precum și așteptările sociale legate de procesul de curtare.

Pe măsură ce avansezi cu lectura, nu uita că la baza tuturor sfaturilor din carte stă ideea că exprimarea sinceră a personalității tale și a dorințelor tale ca bărbat este cel mai eficient mod de a-ți demonstra non-nevoia și, prin urmare, de a fi atrăgător în mod autentic și pe termen lung pentru femeile cu care vei fi cel mai fericit.

Dacă pe parcursul primelor șase capitole ai avut la un moment dat sentimentul că ceva „nu se leagă" sau că nu ai înțeles ceva, poți să te întorci şi să recitești acel lucru. Dacă nu, dacă ai înțeles tot ce am spus până acum și raționamentele pe care se bazează tot ceea ce am spus, înseamnă că ești pregătit. Citește mai departe…

Un mod de viață sincer

Capitolul 7

Aspectul demografic

Înainte de a discuta ce să le spui femeilor, cum să le faci să râdă, unde să le duci, cum să le săruți, înainte de a discuta chestiuni elementare, de genul cum să te îmbraci, cum să arăți, ce să spui la început, trebuie să ne punem o întrebare mult mai importantă. O întrebare al cărei răspuns va influența și schimba tot ce am enumerat mai sus.

Ce gen de femei vrei să cunoști și ce gen de relație vrei să ai cu ele?

Contextul. Dacă intri în vorbă cu o femeie într-o cafenea, dacă te prezinți la un eveniment de networking de afaceri ori dacă participi la un eveniment de dating rapid, diferența e enormă.

Întrebarea unde și în ce context cunoști o femeie este ceea ce eu numesc aspectul demografic, o chestiune pe care o ignoră cam toate sfaturile pentru dating din ziua de astăzi. Pentru mine e ceva de neînțeles, din moment ce interacțiunile sociale sunt întotdeauna contextuale și, drept urmare, atragerea unei femei este și ea întotdeauna contextuală.

Există sfaturi pentru dating care recomandă același lucru unui bancher de 40 de ani şi divorțat care întâlnește femei într-o galerie de artă, precum și unui puști de 19 ani, elev de colegiu, care se strecoară la chefuri private. E o prostie. Acești doi bărbați au priorități, experiențe de viață și interese complet diferite, iar femeile pe care le vor întâlni în aceste două locuri vor fi și ele diferite ca vârstă, educație, valori, dezvoltare emoțională, înfățișare și interese. Faptul că aceleași replici sau strategii le sunt recomandate acestor bărbați diferiți arată cât de anapoda sunt multe dintre sfaturile de dating pentru bărbați din ziua de astăzi.

Teoria demografică e simplă și ușor de reținut: cine se aseamănă se adună. Îi atragi pe cei care sunt ca tine.

Dacă ești un profesionist de succes căruia îi place vinul bun, care a studiat în străinătate și se îmbracă bine, este probabil ca femeile pe care le întâlnești și atragi în mod natural în viața ta de zi cu zi să aibă un nivel de educație similar, un aspect similar, interese și succese similare.

Când aspectele demografice nu se potrivesc, se creează o divergenţă. Iar divergenţa, după cum am învățat în Capitolul 3, împiedică atracția să se transforme în intimitate și/sau sex.

Un scenariu tipic de nepotrivire demografică, pe care l-am întâlnit de multe ori, este tocilarul care se hotărăște să devină un cuceritor. Să zicem că-l cheamă John și e un inginer de 35 de ani. John e un șoarece de bibliotecă, și-a petrecut toată viața închis într-un birou. A avut două relații serioase, fiecare a durat ceva mai mult de cinci ani. E single de ceva vreme și a decis că vrea să cunoască și să iasă cu cât mai multe femei cu putință, înainte de a se însura. Deci John citește o carte care îţi garantează că te face „specialist în agățat“ și începe să cutreiere cluburile de noapte, înarmat cu noile „tehnici“ pe care și le-a însușit.

Hai să ignorăm deocamdată replicile pe care le folosește — de fapt, hai să presupunem că sunt niște replici bune (deși probabil nu sunt). Abordează o blondă foarte sexy, pe nume Jenna.

Jenna are 20 de ani și e în al doilea an la un colegiu comunitar. Locuiește într-un cartier nașpa și lucrează de câțiva ani ca vânzătoare într-un magazin de pantofi pentru a-și finanța studiile. Jenna habar n-are ce vrea să facă în viață. De fapt, are dificultăți să se gândească la viitor. A făcut datorii pentru țoale și petrece mai mult timp la chefuri decât cu învățatul sau cu temele.

John are trei diplome, de opt ani lucrează câte 60 de ore pe săptămână și nu bea alcool. A fost poate la 20 de petreceri în viața lui și s-a îmbătat de două ori. E un tip pasiv, analitic, cu un simț al umorului foarte intelectual. Vorbește încet și cumpătat. Nu se îmbracă foarte bine și e nepieptănat. Poartă ochelari mari și e puțin mai scund decât media.

Nu e greu de prevăzut că întâlnirea lui cu Jenna se va sfârși rapid, indiferent ce-ar spune sau la ce replică ar recurge el, iar Jenna probabil n-o să-i comunice foarte subtil lipsa ei de interes.

E posibil ca John să dea vina pe replicile folosite, spunându-și că n-au funcționat. Sau poate dă vina pe sine, pentru că e urât sau cam scund. Dar adevărul e că sunt pur și simplu incompatibili. Valorile lui John nu se potrivesc cu cele ale Jennei. Stilul de viață și interesele Jennei n-au nimic în comun cu cele ale lui John. John e mai în vârstă, dar are mai puțină experiență. Jenna e mai tânără, dar are mai multă experiență. John e matur și pragmatic. Jenna e imatură și impulsivă. Nepotriviri pe toată linia.

Dar hai să ne continuăm experimentul mental. Să zicem că au trecut doi ani. În această perioadă, John a lucrat la imaginea sa. Acum se îmbracă impecabil — poartă haine de cea mai bună calitate și mărci care nu au doar stil, ci îi reflectă și succesul în afaceri. E foarte îngrijit. Merge la sală și a devenit mai musculos, poartă lentile de contact în loc de ochelari și s-a dus la stilist să-i aranjeze părul.

John a mai descoperit și cum să se destindă și, din când în când, merge la câte-o petrecere. Uneori iese cu câțiva dintre noii lui amici, toți tineri profesioniști, să bea ceva și să se distreze. Merge mai des la plajă și a învățat singur să cânte la chitară. Încrederea lui socială a crescut, iar stilul lui de viață e mai amplu și mai variat.

Jenna s-a schimbat și ea în ultimii doi ani. De când l-a văzut ultima oară pe John, s-a dedicat studiilor. Tocmai a fost admisă la școala de asistente medicale, pe care o ia în serios, și și-a dat seama că e mai deșteaptă decât credea și, uneori, chiar îi face plăcere să învețe. Tocmai a pus capăt unei relații de un an cu un jucător de fotbal, care era iresponsabil și o trata ca pe un rahat. Și-a dat seama că are nevoie de un bărbat mai responsabil decât ea și că trebuie să-și apere interesele mai bine și să aștepte mai mult de la bărbații cu care se întâlnește.

De data aceasta, când John o abordează (cu sau fără replicile învățate), există o potrivire demografică între ei: John e acum un burlac atrăgător, îngrijit, de succes, care știe să se relaxeze, să se distreze și să-și exprime emoțiile; Jenna e acum o femeie nu doar frumoasă, ci și responsabilă, ambițioasă și încrezătoare în sine.

Drept urmare, acum există o atracție reciprocă.

E adevărat că, dacă John s-ar fi antrenat și perfecționat în folosirea replicilor și a tacticilor, ar fi putut s-o convingă pe Jenna pe termen scurt că e mai puțin preocupat de confirmare și că, de fapt, se potrivește demografic cu ea (povești vagi despre foste iubite care erau stripteuze și altele de genul acesta), dar sper că acum înțelegi ce efect de bumerang poate avea genul acesta de strategii, mai ales pe termen lung. Într-un final, replicile lui John s-ar fi epuizat, iar Jenna s-ar fi trezit ca Cenușăreasa după bal, îngrozită de bărbatul cu care s-a încurcat.

Dar, fiindcă John și Jenna au lucrat la sine, și-au extins elementul demografic, și-au dezvoltat stilul de viață și au trăit mai în acord cu ceea ce-și doreau, au găsit până la urmă suficient teren comun pentru a fi atrași unul de celălalt.

Asta e puterea aspectului demografic.

Și, iată, are mai puțin de-a face cu persoanele în sine — dacă sunt sau nu atrase reciproc — cât cu momentul. Cu doi ani în urmă, nu erau compatibili. Doi ani mai târziu sunt compatibili. Reține: persoana potrivită, momentul greșit.

Dacă ei îi place să schieze și să călărească, iar tu urăști activitățile în aer liber și călătoriile, va apărea o divergenţă — poate nu imediat, dar cu siguranţă la un moment dat.

Dacă ea pune preț pe exprimarea sinceră a emoțiilor și pe ce cred prietenii despre ea, în vreme ce tu apreciezi conversațiile serioase, preocupările intelectuale, și nu te prea interesează întrunirile sociale, va exista o mare divergenţă din capul locului.

E un lucru inevitabil. Replicile inteligente nu-l vor schimba. Aspectul îngrijit nu-l va schimba. Bogăția nu-l va schimba. Dacă tu urăști ce-o pasionează pe ea și ea urăște ce te pasionează pe tine, n-o să ajungeți nicăieri. Punct.

Soluția nu este să-ți înlocuiești identitatea și pasiunile; soluția este să-ți extinzi identitatea și pasiunile. Să le extinzi înseamnă să incluzi activități noi și interesante, moduri noi de a te exprima și moduri noi de a te prezenta.

Aspectul demografic îți explică de ce, uneori, cunoști femei cu care te potrivești de minune și de ce, deseori, le cunoști în situațiile în care te distrezi și faci ceea ce-ți place să faci.

Opțiuni ale stilului de viață

Teoria demografică are și avantaje: Dacă te pliezi mai mult după atuurile tale — de exemplu, dacă-ți folosești timpul și energia pentru a cunoaște femei în situații în care e probabil ca ele să-ți împărtășească valorile, interesele și nevoile —, nu vei avea doar mai mult succes, ci vei și cunoaște femei în prezența cărora te vei simți mult mai bine.

De exemplu, mie-mi place să călătoresc. Și-mi place să cunosc femei cărora le place să călătorească. E subiectul meu de discuție preferat și, în mod obișnuit, dacă fac cunoștință cu o femeie care a călătorit mult, mi-e foarte ușor s-o atrag și să ies cu ea.

Când sunt într-un bar oarecare din Texas, rareori cunosc femei care au călătorit. Dar, când particip la o degustare de vinuri europene în New York, cunosc aproape numai femei cărora le place să călătorească.

Sau, și mai bine, dacă mă duc într-o țară străină și cunosc alte persoane care călătoresc în țara aceea, am o rată de succes extrem de ridicată la acele femei.

Dacă-ți place să dansezi sau îți plac anumite genuri de muzică, e probabil ca femeile pe care le cunoști la diverse spectacole de dans sau concerte să fie mai compatibile cu tine și să ai mai mult succes la ele.

În general, barurile și cluburile de noapte sunt considerate „piețe de contact“, locurile firești în care toți se duc să cunoască pe cineva. Dar gândește-te la oamenii și contextul dintr-un bar sau un club de noapte: o situație specifică de petrecere, încărcată de multă energie, în care oamenii țin să se distreze și să petreacă timp în compania prietenilor lor.

Dacă ești un tip căruia-i place să chefuiască, să se distreze și să-și omoare timpul cu o gașcă de prieteni noi, e grozav. Dar, dacă nu ești din fire

comunicativ și sociabil, e destul de probabil să nu fii foarte compatibil cu majoritatea oamenilor de acolo.

Doar dacă-ți dezvolți acest aspect al personalității tale sau al stilului tău de viață, femeile acelea vor începe să-ți fie mai accesibile.

Ce-i recomand fiecărui bărbat să facă, înainte de a intra în vorbă cu o femeie, e să stea să se gândească puțin și să-și pună câteva întrebări:

− Ce apreciezi la o femeie? Sinceritatea? Frumusețea? Afecțiunea? Inteligența? Curiozitatea? Interesele similare? Educația? În mod evident, răspunsul e „toate la un loc“, nu-i așa? Atunci dă-mi voie să reformulez întrebarea: ce apreciezi cel mai mult? Care e criteriul eliminatoriu la femeile cu care te întâlnești? Stabilește lucrul cel mai important pe care îl cauți la o femeie. Asta te va ajuta să te hotărăști unde să cauți.

− Ce locuri frecventează femeile cu trăsăturile pe care le apreciezi tu? Unde e cel mai probabil să le găsești?

− Ce-ți place cel mai mult să faci? Îți place să citești/scrii? Cânți la un instrument? Îți plac sportul și competițiile sportive? Care sunt evenimentele sau organizațiile în care te-ai putea implica pentru a-ți practica hobby-urile?

− Dacă nu știi ce pasiuni și interese ai, ia-ți o clipă de răgaz și notează-ți lucrurile pe care ți-ai dorit dintotdeauna să le faci, dar pentru care ți-a lipsit fie timpul, fie curajul. Promite-ți că vei participa într-un fel sau altul la activitatea aceea sau la evenimentul acela.

Este evident că femeile nu se vor îmbulzi la toate activitățile care te interesează pe tine. Dacă ești jucător de șah, probabil nu vei întâlni multe femei la competițiile de șah. Dar puțini oameni au o singură pasiune sau un singur interes. E destul de probabil să te intereseze cel puțin câteva activități la care să se îmbulzească și femeile.

Iată câteva exemple de hobby-uri/evenimente grozave, la care poți cunoaște femei:

− cursuri de dans (salsa, swing, dansuri de societate etc.);

− organizații sau evenimente politice;

− concerte și organizarea de concerte;

− ligi sportive pentru amatori (ultimate frisbee și voleiul mixt tind să atragă o mulțime de femei — și încă femei cu o condiție fizică bună);

− voluntariat, societăți și evenimente caritabile (unde de obicei găsești multe femei grozave);

− cursuri de training (leadership, vorbit în public);

− cursuri de gătit;

− cursuri de yoga (o mină de aur);

− cursuri de meditație și tabere de retragere spirituală;

− seminare de self-help și evenimente educative;

− grupuri de călătorii (de ex. couch surfing);

− pentru cei religioși, o biserică sau echivalentul acesteia, potrivit credinței tale;

− cursuri educative (o limbă străină, contabilitate etc.);

− parcuri pentru câini;

− degustări de vin sau bere;

− galerii de artă, expoziții sau prezentări;

− evenimente de networking de afaceri.

Meetup.com și livingsocial.com sunt, de asemenea, resurse excelente pentru a descoperi oameni cu interese similare și evenimente cool din orașul tău.

Eu am un prieten care e un dansator excelent și care participă în fiecare

săptămână la evenimentele locale de dans. E un tip de succes, inteligent și profesionist. E cult și a călătorit mult. Întreține relații și cu antreprenorii europeni care lucrează și trăiesc în SUA. Astfel, face cunoștință cu o mulțime de oameni și o mulțime de femei atrăgătoare și inteligente. Pentru a-și înlesni contactele sociale, îi adună deseori pe acești oameni acasă la el, unde găzduiește diverse evenimente. Succesul lui la femei nu se datorează doar charismei și „trecerii“ lui, ci și faptului că se limitează demografic la femeile care-i plac și care sunt susceptibile să-l placă.

Un exemplu mult mai simplu este un alt prieten al meu, care e muzician profesionist. Ai crede că are o mulțime de ocazii să se culce cu femei, dar, în realitate, își petrece cea mai mare parte din timp în studio și în săli de repetiții. Asta-l interesează cel mai mult.

Dar, când a devenit din nou single, a început să participe la evenimente mai puțin pretențioase, să cânte la nunți, în baruri, în trupe de coveruri etc., și curând a cunoscut atâtea femei, că nu mai știa unde-i stă capul.

În ceea ce mă privește, sunt pasionat de călătorii și cultură. Oriunde m-aș afla, am grijă să particip la evenimente sau cursuri locale, unde cunosc oameni cu interese similare, cărora le place să călătorească. În SUA, îmi petrec timpul în locuri sau la evenimente unde e probabil să întâlnesc străini.

Iar când sunt în SUA și fac cunoștință cu o femeie din Argentina, de exemplu, și încep să-i povestesc — în spaniolă — despre cele trei luni cât am trăit la Buenos Aires, îți poți imagina că e destul de simplu s-o conving să iasă cu mine.

Pentru tine, soluția va fi alta. Va trebui să experimentezi. Acestea sunt doar câteva exemple de succes.

Aspectul demografic influențează toate interacțiunile tale cu femeile. Dacă nepotrivirea demografică e prea mare, divergenţa va fi incredibil de puternică și, oricât de atrăgător ai fi tu, femeia respectivă nu va putea stabili o legătură cu tine.

Asta îți explică poate multe dintre eșecurile pe care le-ai avut până acum.

Extinde-ți interesele și ocupă-te de ele.

Dacă te interesează spiritualitatea și meditația, ocupă-te de asta. Dacă te interesează politica și să fii activ în comunitatea ta, ocupă-te de asta. Dacă te interesează bucătăriile lumii, ocupă-te de asta. Participă la cursuri de gătit, degustări, deschideri de restaurante etc.

Credințe și autoselecție

Opțiunile stilului de viață influențează în mod evident aspectul demografic, adică tipul de femei pe care putem să le cunoaștem. Dacă-ți place să faci yoga și participi la un curs de yoga, vei cunoaște alte femei cărora le place să facă yoga. E probabil ca ele să fie atrase de tine și tu să fii atras de ele. Evident, nu?

Mai puțin evident, dar la fel de important, dacă nu chiar mai important, este faptul că femeile care apar în viața noastră sunt în mod natural triate de credințele noastre. Când spun credințe, mă refer la ceea ce credem despre femei, sex, relații și noi înșine.

Credințele noastre se reflectă în comportamentul nostru, iar comportamentul nostru determină care (și câte) femei sunt atrase de noi.

De exemplu, dacă tu crezi că toate femeile sunt niște curve nedemne de încredere, singurele femei care-ți vor tolera atitudinea critică vor fi femei îndoielnice, nedemne de încredere. Psihologia socială vorbește despre efectul de sortare, pe care l-au demonstrat numeroase studii.

Un alt exemplu este credința că femeile își doresc și savurează sexul la fel de mult ca bărbații. Eu mi-am însușit-o târziu. Pentru că există mulți bărbați care nu cred că femeile savurează sexul sau fantazează despre sex.

Deci cum ți-ar influența această credință comportamentul și cum le-ar tria pe femeile atrase de tine?

Dacă tu crezi că femeilor nu le place sau n-ar trebui să le placă sexul, e foarte probabil ca cele cărora le place să nu-și exprime nestingherit sexualitatea în prezența ta. Iar femeile cărora nu le place vor simţi că le înțelegi.

Astfel vei continua să te întâlnești doar cu femei care sunt deconectate de sexualitatea lor și nu se simt în largul lor când fac sex cu tine.

Dar, dacă tu crezi că femeilor le place sexul, cele cărora într-adevăr le place nu vor avea nicio dificultate să-și exprime sexualitatea în prezența ta, în vreme ce femeile care au dificultăţi să-și exprime sexualitatea nu se vor simţi în largul lor în preajma ta. Da, asta îți va atrage respingeri, dar nu uita că respingerile sunt o formă de triere demografică și, în acest caz, chiar îți fac o favoare. Aşadar, vei avea relații cu o serie de femei senzuale, care se vor bucura de compania ta. Ceea ce e excelent!

Efectul de sortare, datorat credințelor personale, este incredibil de puternic. Eu cred că bărbații și-ar rezolva cu ușurință majoritatea „problemelor“ pe care încearcă să le depășească prin tactici și tehnici, dacă și-ar pune sub semnul întrebării propriile credințe.

Mie-mi place să le spun bărbaților: „Tu ești singurul lucru pe care-l au în comun toate femeile cu care te întâlnești“. Și cu asta vreau să spun că, dacă toate femeile cu care te întâlnești sunt mincinoase și manipulatoare, ori dacă toate femeile cu care te întâlnești sunt egoiste și se poartă urât cu tine, ori dacă toate femeile cu care te întâlnești sunt sfioase și lipsite de personalitate, atunci probabil ceva din purtarea ta și din credințele tale triază exact acest gen de femei.

Mai simplu spus: fie că-ți dai seama, fie că nu, tu ești întotdeauna vinovat pentru rezultatele pe care le ai cu femeile.

Din nefericire, e mult mai dificil și neplăcut să ne punem sub semnul întrebării și să ne reevaluăm credințele despre femei și relații, decât să învățăm pe de rost o replică-două pentru agățat. De aceea, majoritatea bărbaților nici nu se obosesc să facă acest lucru. Și, de aceea, bărbații aceștia nu au niciodată succes pe termen lung.

În opinia mea, să-ți recunoști credințele și, de asemenea, să recunoști faptul că poate sunt greșite se reduce la ceea ce am discutat în Capitolul 3: să fii capabil să te examinezi deschis și sincer pe tine însuți și dorințele tale. Pentru a deveni un bărbat sigur pe el, este nevoie, în primul rând, să fii foarte sincer cu tine însuți. Sinceritatea aceasta presupune, printre altele, să-ți examinezi și

să-ți contești propriile credințe. Dacă toată viața ta ai crezut că femeile sunt nedemne de încredere, ori că femeile care-și exprimă sexualitatea sunt imorale, poate ar trebui să evaluezi femeile pe care le atrag aceste credințe în viața ta. Și, dacă nu vrei să atragi acest gen de femei, poate ar trebui să încerci să-ți schimbi credințele.

Acum vei spune probabil: „Să încerc să-mi schimb credințele? Cum naiba să fac asta?“

Îți poți schimba credințele dacă accepți că poate habar n-ai despre ce vorbești, iar apoi îți deschizi mintea pentru alte concluzii. Dacă tu crezi că toate femeile sunt rele și manipulatoare, hotărăşte în mod conștient că poate habar n-ai despre ce vorbești și ieși apoi în lumea reală și testează noi ipoteze. Du-te la un eveniment și prefă-te că toate femeile pe care le întâlnești sunt iubitoare, prevenitoare și sincere. Când intri pe un site de dating și le scrii femeilor, imaginează-ţi că fiecare dintre ele este interesată de tine așa cum ești tu, nu dintr-un motiv ascuns. Vezi ce se întâmplă. Sigur, la început vei intra în panică, dar curând vei observa că atragi femei de un alt calibru, iar relațiile tale se vor îmbunătăți.

Pentru că oamenii, atât bărbații, cât și femeile, sunt uimitori într-o privință: ei tind să se conformeze așteptărilor noastre.

De exemplu, să spunem că ai un job nou și că noul tău șef și-a băgat în cap că ești un dobitoc. Îți vorbește de sus, își dă ochii peste cap în prezența ta și se poartă de parcă simpla ta prezență ar fi o insultă la adresa a tot ceea ce reprezintă el.

Cum o să te porţi cu el? Exact, o să sfârșești prin a te purta ca un dobitoc. Se poartă urât cu tine, fiindcă se așteaptă să fii un dobitoc. Iar tu începi să te porți ca un dobitoc pentru că el se poartă urât cu tine.

Același lucru e valabil pentru femei și întâlniri. Dacă tu ți-ai băgat în cap tot soiul de tâmpenii despre femeile cu care faci cunoștință și cu care te întâlnești, le vei încuraja doar să aibă un comportament tâmpit. Dacă nu ai încredere în partenera ta și ești tot timpul gelos, o încurajezi să facă diverse chestii pe la spatele tău. Se va hotărî să-ți ascundă diverse informații, din moment ce oricum ai de gând să țipi la ea.

Dacă te crezi superior și tratezi o femeie ca pe-un copil care nu e-n stare să ia decizii proprii, ea se va purta ca un copil răsfățat și va înceta să mai ia decizii proprii.

În terapie se vorbește frecvent despre „autorizare“, când purtarea noastră mizerabilă îi încurajează pe oamenii din jurul nostru să se poarte mizerabil.

Dacă ținem cont de aspectul demografic și, mai important chiar, ne analizăm credințele despre relații înainte de a urmări să avem o relație, putem evita aceste probleme înainte ca ele să apară sau putem evita despărțirile dezastruoase.

Pentru că, până la urmă, îi atragem pe cei care sunt la fel ca noi. Iar, dacă suntem ticăloși, răzbunători, geloși sau suspicioși — păi, ce partenere crezi că vom sfârși prin a avea?

Vârstă, bani și înfățișare

Cel mai delicat subiect legat de demografie — poate chiar cel mai delicat dintre toate aspectele datingului — este cel al vârstei, al banilor și al înfățișării.

Vreau să lămuresc un lucru de la bun început: vârsta, banii și înfățișarea contează — uneori mult, alteori mai puțin, dar contează. Și cine-ți spune că nu contează minte.

Acestea fiind spuse, vârsta, banii și înfățișarea nu contează atât de mult pe cât cred bărbații. În plus, dacă ești conștient de importanţa demografiei în dating, poți să ameliorezi aceste aspecte sau să le faci să lucreze în favoarea ta.

În ceea ce privește vârsta, studiile spun că bărbații ating apogeul atractivității lor fizice în jurul vârstei de 31 de ani (un lux, dacă ținem seama de faptul că femeile îl ating pe la 21 de ani) și că atractivitatea noastră fizică scade mult mai lent decât la femei. De fapt, potrivit studiilor, un bărbat obișnuit de 45 de ani este considerat la fel de atrăgător ca un bărbat obișnuit de 18 ani.

Motivul principal, tot potrivit studiilor, este că femeile judecă statutul unui bărbat mai puțin în funcție de trăsăturile lui fizice propriu-zise, cât de stilul lui, de aspectul lui îngrijit și de modul în care se prezintă. Noi, bărbații, suntem extrem de norocoși în această privință. Un bărbat care trece de la tricoul lăbărțat și blugii prost croiți la un costum mișto și o tunsoare profesionistă câștigă imediat, peste noapte, 50 % la capitolul înfățișare, în vreme ce femeile duc o bătălie permanentă și nesfârșită pentru a-și maximiza pe cât posibil înfățișarea.

Cum să arăți cât mai bine este un subiect pe care-l vom discuta amănunțit în capitolul următor; deocamdată e suficient să știi că, indiferent cât de urât te crezi (și e posibil să nu fii urât), există speranță și pentru tine. Și ne vom

ocupa de asta foarte curând.

Banii nu strică, fiindcă sunt o dovadă a succesului și implică și alte trăsături pozitive, atrăgătoare. Dar importanţa lor e mult exagerată. Studiile și sondajele au descoperit niște lucruri interesante referitoare la bani.

Primul lucru este că importanța banilor/succesului depinde de vârstă. Cu cât ești mai în vârstă, cu atât mai mulți bani și succes se așteaptă să ai, pentru a fi atrăgător. Celălalt lucru este că banii contează cu atât mai mult pentru o femeie cu cât este ea mai puțin înstărită.

De aceea, femeia avidă după bani este în general o femeie tânără și foarte frumoasă care a crescut în sărăcie. Femeile care au crescut în familii cu bani sau femeile care au bani nu pun atâta preț pe ei.

Dar cert e că femeile percep banii bărbaților așa cum percep bărbaţii frumuseţea femeilor: ca fiind un indicator al statutului social ridicat. Cum definește o femeie statutul social (și dacă banii indică statutul) diferă de la o femeie la alta.

Și cu asta revin la argumentul meu principal referitor la vârstă, bani și înfățișare: cel mai mult contează aspectul demografic.

Am citit recent următorul lucru: „Numai femeile leneșe sunt interesate de bărbați cu bani, pentru că e singurul atu pe care sunt în stare să-l vadă“.

Întreabă-te pentru ce gen de femei contează foarte mult înfățișarea și banii? Femeile care tind să aprecieze numai înfățișarea tind să fie femei care au de oferit numai înfățișarea lor și, în rest, mai nimic. Femeile foarte interesate de bani sunt femei care nu au alte interese sau oportunități.

Ce vreau eu să spun este că femeile pentru care contează numai lucruri precum înfățișarea și banii sunt, de regulă, femei care nu-ți vor trezi interesul sau care n-or să te facă fericit. Deci nu pierzi nimic.

Acestea fiind spuse, toată lumea apreciază înfățișarea și succesul până la un punct. Deci nu le putem tăia liniștiți de pe lista noastră. Ar trebui să arăți cât mai bine posibil. Și ar trebui să ai cât mai mult succes financiar posibil. Până

și femeile cele mai interesante, împlinite și sănătoase din punct de vedere psihologic îl vor prefera pe bărbatul arătos și de succes celui căruia-i lipsesc aceste caracteristici. În condiții egale, înfățișarea și banii îți sporesc întotdeauna șansele.

Dar aș vrea să-ți atrag atenția asupra unui lucru: ar trebui să arăți cât mai bine posibil de dragul tău. Și ar trebui să ai cât mai mult succes financiar posibil de dragul tău. Acestea sunt căi de a investi în tine.

Deci, da, înfățișarea și banii contează. Dar întrebarea este: cum îți afectează rezultatele cu majoritatea femeilor?

Cu cât ai mai mulți bani, cu cât ai mai mult succes şi cu cât arăți mai bine, cu atât e mai puţin necesar să ai un comportament atrăgător. Cu cât ai mai puțini bani, cu cât ai mai puțin succes şi cu cât arăți mai rău, cu atât e mai necesar să ai un comportament atrăgător.

Un alt mod de a privi lucrurile este că vârsta, banii și înfățișarea sunt aspecte demografice universale și, prin urmare, o incompatibilitate la nivelul oricăruia dintre ele este susceptibilă să creeze divergenţe la nivelul tuturor.

Dar faptul că există divergenţe ori că întâlneşti puține femei receptive nu e o scuză să nu ai succes pe termen lung.

Cei mai mulți bărbați care se concentrează prea mult asupra înfăţişării și banilor ajung să îi folosească drept scuze pentru eşecurile lor. Dar nu e o scuză bună. Un tip care arată bine sau e bogat trebuie să lucreze și el pentru rezultatele lui — numai că nu trebuie să lucreze la fel de mult ca un tip obișnuit.

Te rog să mă crezi, am făcut coaching cu sute de bărbați care aveau mai mult succes profesional decât mine și arătau mult mai bine decât mine, și totuși eu mă întâlneam cu femei mai multe și mai frumoase decât ei. Să arăți bine și să fii bogat n-au nicio valoare dacă nu faci ceva cu aceste aspecte. Poți să fii cel mai bogat tip din lume, dar dacă te porți ca un nătărău timid şi negativist, femeile tot vor fi dezgustate de tine.

Și, după cum vom vedea în capitolul următor, oricine poate să arate bine și să

creeze impresia că are un statut ridicat, dacă se străduiește suficient de mult. Deci n-ai nicio scuză.

Bineînțeles, statutul depinde în ultimă instanță de aspectul demografic. La o petrecere studenţească, un tip de 20 de ani, bine făcut, care strivește doze de bere pe creştet, va avea un statut ridicat în rândul fetelor de-acolo. Dar la deschiderea unei galerii de artă locale nu va avea niciun statut. Un hipster slăbănog care cântă la bas va avea un statut ridicat la un spectacol local de muzică indie, dar un statut scăzut la un eveniment de networking de afaceri. Un agent de bursă care poartă costume Armani va avea un statut ridicat la petrecerea de Crăciun a firmei lui, dar un statut scăzut la un festival de muzică hippy.

Totul este relativ. Cheia este 1) să-ți recunoști interesele și atuurile personale și 2) să le folosești ca fundament pentru a atrage rapid femei din segmentul tău demografic preferat.

Dovada socială

Noțiunea de dovadă socială provine din psihologia influenței și este atestată în toate domeniile, de la vânzări la publicitate, de la politică la atracție și relații.

Ideea este că noi, oamenii, când vedem că mulți alți oameni apreciază un lucru, îl apreciem și noi în mod inconștient. De exemplu, dacă toată lumea vorbește despre un film nou, e mai probabil să vrem să-l vedem și noi, pentru că în mod inconștient presupunem că e un film bun sau important.

Același lucru este valabil pentru oameni. Dacă ești la o petrecere și intră cineva pe ușă și toată lumea se întrerupe din ceea ce face pentru a-l saluta, primul tău gând va fi probabil: „Uau, cine-o fi tipul ăsta?“ Și probabil vei vrea și tu să-l cunoști.

Ideea este că același lucru se întâmplă cu femeile și cu atracția. Dacă tu ești acel tip care intră într-o încăpere și toată lumea se întrerupe din ceea ce face pentru a sta de vorbă cu tine, atunci e mai probabil ca femeile din încăpere să te perceapă ca pe o persoană cu un statut ridicat și să fie atrase de tine. Așadar, faptul că ești un bărbat cu care flirtează multe femei le va incita pe și mai multe femei să înceapă să flirteze cu tine.

Acesta este unul dintre motivele pentru care bărbații influenți — vedete, atleți etc. — sunt atât de doriți de femei. Ca bărbat, țelul tău este să obții o puternică dovadă socială în segmentul tău demografic.

De exemplu, dacă deții în cadrul companiei tale o funcție executivă, cu multă putere, atunci te bucuri de un statut social ridicat și de o puternică dovadă socială la serviciu. Este probabil ca femeile care lucrează cu tine să fie într-o oarecare măsură atrase de tine. Dar, dacă te duci în weekend într-un bar unde nu cunoști pe nimeni, statutul tău social e egal cu zero. Aici ești doar un

bărbat ca toți ceilalți.

Dovada socială funcționează doar în cadrul unui segment demografic. De aceea, odată ce ți-ai delimitat segmentul demografic, va trebui să-ți cultivi relațiile și să obții o poziție de conducere cât mai înaltă cu putință. Nu te mulțumi să joci în echipa universitară de frisbee, ocupă-te de organizarea ei. Nu te mulțumi să participi ca voluntar la un eveniment caritabil, ajută la găsirea de sponsori pentru desfășurarea lui. Nu te mulțumi să pierzi timpul într-un club local, ajută la promovarea lui.

A duce o viață sinceră presupune şi să te dedici cu totul acelui lucru care te pasionează. Dacă te pasionează expozițiile de artă, nu te mulțumi doar să vizitezi câteva expoziții, ci participă activ la organizarea lor, înființează un grup pentru persoane care doresc să viziteze împreună expoziții de artă sau creează un forum pentru comentarii. Nu te mulțumi să-ți urmărești interesele, caută să obții o funcție de conducere în domeniul care te interesează. Nu te mulțumi să-ți alegi un segment demografic al femeilor cu care dorești să te întâlnești, ci domină acel segment.

Sper că acum înțelegi mai bine ce gen de femei atragi în prezent și ce gen de femei ți-ar plăcea să atragi. În capitolul următor vom discuta în detaliu cum să-ți alegi segmentul demografic potrivit și să devii cât mai atrăgător cu putință.

Ce ești și ce spui

Dacă e să reții un lucru din acest capitol, reține-l pe acesta: să fii cineva atrăgător are un efect mult mai puternic decât să spui ceva atrăgător. Poți să spui cea mai atrăgătoare frază din lume, dacă nu este susținută de ceea ce ești, nu va avea nicio însemnătate. În schimb, dacă ești cineva atrăgător, orice spui va fi atrăgător, pentru că provine de la un bărbat cu adevărat atră-gător.

Femeile sunt atrase de identitatea ta. Cuvintele nu înseamnă nimic. Spusele tale sunt doar un mijloc de a câștiga suficient timp pentru a-i arăta identitatea ta. Reține că am zis „a-i arăta“, nu „a-i spune“.

De exemplu, imaginează-ți că întâlnești doi bărbați diferiți. Unul dintre ei e ciufulit, urât și dubios. Nu te poate privi în ochi. Miroase urât. Bălmăjește și se scarpină unde nu s-ar cuveni să se scarpine. În timp ce stai de vorbă cu el, se uită la tine și spune: „Știi, mă simt bine cu tine, ești o persoană pe care merită s-o cunosc“.

Cum te-ar face să te simți?

Probabil te-ai înfiora și ai vrea să scapi de el cât mai repede posibil.

Acum imaginează-ți că stai de vorbă cu un bărbat arătos, de succes, care are farmec și charismă. Tot ce spune e fascinant și interesant. Apoi te privește în ochi și-ți spune: „Știi, mă simt bine cu tine, ești o persoană pe care merită s-o cunosc“.

Cum te-ar face să te simți?

Ai fi cât se poate de fericită. De ce? Pentru că al doilea bărbat este cineva. Nu spune doar chestii interesante și fermecătoare, ci este interesant și fermecător. Brusc, cuvintele pe care le rostește capătă o nouă greutate și semnificație.

Dar o mulțime de bărbați înțeleg asta ca pe-o invitație de a presta. Aseară eram cu iubita mea într-un restaurant. Un restaurant bun și scump. Un cuplu s-a așezat la masa de alături. Era evident că aveau întâlnire. Bărbatul era ceva mai în vârstă, femeia era tânără și frumoasă. Bărbatul a închis imediat meniul și a spus: „Nu comanda nimic, știu eu ceva deosebit, ce nu apare în meniu, și asta ai să mănânci". Femeia a spus cam sfioasă: „OK". După care bărbatul a parlamentat cu chelnerul să i se gătească o mâncare misterioasă, care nu apărea în meniu. Bărbatul și chelnerul s-au tot fâțâit prin local și curând toată lumea din secțiunea noastră a înțeles că se petrecea ceva ciudat și inutil. Femeia era plictisită și iritată și curând s-a lăsat absorbită de telefonul ei, de Facebook, Instagram și Twitter, de orice îi distrăgea atenția de la nătărăul care stătea în fața ei.

După capul lui, bărbatul se credea probabil un tip de succes, influent. Ce am văzut eu a fost un spectacol penibil, supracompensare şi narcisism tenace. Un bărbat de succes nu trebuie să-și dovedească succesul comandând ceva ce nu apare în meniu. Un bărbat de succes nu trebuie să-i dicteze ce să mănânce femeii cu care are întâlnire.

De aceea, încercarea de a le impresiona pe femei afișând o imagine a ceea ce crezi tu că e atrăgător se va întoarce întotdeauna împotriva ta. Bărbații pot să iasă-n lume și să presteze cât vor ei — săptămâni, luni, ba chiar ani de zile — și tot nu vor obține rezultate bune, pentru că nu se reprezintă pe sine. Nu au o identitate clară, de succes. Nu sunt conectați la modul în care-și trăiesc viața.

Dacă ești ca bărbatul acesta — dacă te axezi pe prestație, în loc să fii pur și simplu tu însuţi —, ești deconectat de identitatea ta, de cine ești tu și de ce vrei tu. Iar dacă ești deconectat de tine însuți, te vei prăbuși, din punct de vedere demografic, într-un abis al confuziei și al lipsei de conţinut. Te vei agăța fără discernământ de orice femeie care se va ivi în preajma ta. Vei fi uluit de incapacitatea ta de a polariza.

Pentru a stabili ce gen de femei dorești și ce gen de femei te agreează, este necesar să-ți descoperi adevărul și să-ți construiești identitatea. Și, după cum vom vedea, munca la aspectul demografic este fundamentală pentru tot ceea ce înseamnă dating.

Sper ca acest capitol să te fi ajutat să reevaluezi ce faci cu viața ta, care ți-e

identitatea, ce vrei să obții din relațiile tale și ce gen de femei ți-ar plăcea să atragi.

În următorul capitol, vom discuta în detaliu cum să-ți construiești un stil de viață atrăgător, în acord cu identitatea ta și cu segmentul demografic pentru care ai optat.

Capitolul 8

Stil de viață și prezentare

Noi, bărbații, înclinăm să credem că femeile percep atractivitatea la fel ca noi. Știința și psihologia ne arată că nu este așa.

Bărbații judecă frumusețea feminină în primul rând după trăsăturile fizice, abia în al doilea rând după personalitate și prezentare: pomeți înalți, simetria feței, raportul între talie și șolduri, mărimea sânilor etc. Astfel, facem deseori greșeala să credem că și femeile judecă atractivitatea noastră după aceleași criterii; drept urmare, suntem obsedați de haltere, înălțime și pastile pentru mărirea penisului.

Da, calităţile fizice joacă un rol în aprecierea înfățișării unui bărbat, dar studiile arată că alți factori sunt mai importanți.

De aceea fac eu distincție între a arăta bine și a fi atrăgător. Nu toți arătăm bine din naștere. Dar toți bărbații pot deveni atrăgători, cu puțin timp și efort. Și ceea ce vrea o femeie, până la urmă, este un bărbat atrăgător.

Nu știu de ce, dar mulți bărbați cred că înfățișarea lor e dată de la natură și rareori au vreun interes să o transforme sau să-i aducă modificări majore. Ce nu înțeleg ei este că un bărbat se poate prezenta în diverse moduri, dintre care unele sunt mai atrăgătoare decât altele.

Iată câteva adevăruri deranjante. Primul: înfățișarea e extrem de importantă. Între a avea stil și a nu avea stil e o diferență ca de la cer la pământ. Da, poți să te îmbraci ca un vagabond și să agăți totuși fete, dar raportul efort-răsplată e foarte dezavantajos. Dacă-ți transformi înfățișarea și garderoba, poate fi de trei ori mai simplu, practic peste noapte, să cunoști și să te întâlnești cu femei. Fără să mai menționăm efectele secundare psihologice: te simți mai încrezător în tine, mai interesant, mai bucuros etc.

Nu uita că aspectul tău reflectă cât de preocupat (sau nepreocupat) ești de tine

însuți. Iar nivelul preocupării faţă de tine însuţi te va face să fii mai puțin nesigur pe tine față de alții, prin urmare să ai un comportament mai atrăgător. Dacă nu investești o mulțime de timp și efort în înfățișarea ta și în modul tău de a te prezenta lumii, femeile vor observa acest lucru și vor trage în mod inconștient concluzii privitoare la statutul tău ca bărbat.

Primul pas evident se referă la îngrijire și întreținere în general. Asta înseamnă să faci duș periodic, să te razi și să te tunzi, să folosești deodorant, să te speli pe dinți și să folosești ață dentară, să ai unghiile mereu curate și să porți haine curate.

N-ar trebui să fiu nevoit să-ți spun toate astea, dar ți le spun totuși, pentru orice eventualitate. Paragraful precedent e non-negociabil, începând de astăzi.

Și acum să trecem la cei mai importanți factori care-ți determină înfățișarea: moda și condiția fizică.

Dacă acești doi factori nu te pasionează, ori primul lucru care-ți trece prin minte este: „Ah, am să sar peste asta, ca să ajung direct la replicile pentru agățat“, îmi pare rău, dar trebuie să te anunț că situația ta nu se va ameliora absolut deloc. Lumea se tot întreabă care-o fi „pilula magică“ a atractivității. Dacă ar exista, ar fi combinaţia acestor doi factori. Fără discuție, moda și condiția fizică te vor ajuta mai mult decât orice altceva să atragi femei într-un timp mai scurt. Dacă ai o condiție fizică decentă și te îmbraci bine, atunci toate fazele procesului se vor derula mai ușor și mai lin: de la faza în care faci cunoștință cu o femeie până la cea în care o atragi, stabilești un contact fizic, te întâlnești cu ea și rămâi într-o relație. Aceşti doi factori sunt absolut indispensabili şi nu prezintă niciun dezavantaj.

Deci fii atent și ia-ți un angajament față de tine însuți, fiindcă, dacă nu o faci tu, nimeni n-o va face.

Modă și condiție fizică

Mulți tipi hetero se opun ideii de a-și explora stilul și modul în care se îmbracă, deoarece cred că e o chestie „gay“ sau o intruziune în masculinitatea lor. Majoritatea bărbaților nu se simt în largul lor cu această idee. Mulți simt că au un stil al lor și nu agreează ideea de a purta un alt gen de tricouri sau de a se tunde altfel decât o fac de ani de zile. Îi mai intimidează și ideea că ar putea atrage atenția sau ar arăta prea diferit de cei cu care-și petrec timpul în mod obișnuit.

Dacă ai sentimentul că paragraful precedent se referă la tine, atunci va trebui să depăşeşti acest obstacol mental. Recunoaște că, dacă n-ai dedicat deja o mare parte din timpul tău modei și stilului, probabil ce crezi tu acum că arată bine nu arată deloc bine. Poate crezi că te îmbraci bine — să știi că toți credem că ne îmbrăcăm bine, înainte de a afla că ne înșelăm —, dar, crede-mă, probabil nu e așa.

Așadar, primul pas este să recunoști ce nu știi.

Există câteva reguli referitoare la cum să te îmbraci bine:

1. Poartă haine pe măsura ta.

2. Poartă haine asortate.

3. Îmbracă-te în acord cu personalitatea ta.

Să le luăm pe rând.

Haine pe măsura ta. Pentru început, află că marea majoritate a bărbaților nu poartă haine pe măsura lor. De multe ori, bărbații preferă ca îmbrăcămintea să fie comodă și practică, nu să îndeplinească un scop estetic, deci majoritatea

hainelor lor sunt prea mari. E posibil ca și hainele tale să fie prea mari. Mulți bărbați mai sunt și nemulțumiți de corpul lor, deci își cumpără haine largi pentru a-l camufla.

Când e vorba de îmbrăcăminte, măsura contează cel mai mult. Poți să ai cele mai frumoase și mai scumpe haine din lume, dacă nu sunt pe măsura ta, ai să arăți ca un clovn. Pe de altă parte, poți să ai o îmbrăcăminte modestă sau chiar mediocră, dar dacă-ți vine bine (și ai o condiție fizică decentă), vei avea un aspect plăcut.

Măsura hainelor contează enorm, iar schimbarea este instantaneu vizibilă.

Primul pas în revizuirea garderobei tale este să-ți treci în revistă toate hainele din dulap și să le pui deoparte pe cele care nu sunt măsura ta.

Trebuie să știi întotdeauna ce mărime porți. Dacă nu ești sigur, roagă să ți se ia măsurile. În majoritatea magazinelor de îmbrăcăminte există un croitor care te va măsura bucuros.

La tricouri, cusăturile de la umeri nu trebuie să treacă de marginea umerilor. Dacă trec, tricourile sunt prea mari.

La cămăși, manșetele nu trebuie să treacă de proeminenţa de la încheietura mâinii.

La pantaloni sau blugi, tivul trebuie să atingă ușor fața pantofului (asta dacă nu porți blugi într-un stil anume, ca rockerii sau artiştii hip-hop). N-ar trebui să ai mai mult de un pliu la blugi — adică o singură cută acolo unde se așază pantalonul pe fața pantofului.

Dacă-ți calci cu călcâiul pe tivul pantalonilor, îți sunt prea lungi. Dacă blugii ți se ridică în timpul mersului şi ți se văd șosetele, îți sunt prea scurți.

Pantalonii nu trebuie să-ți coboare sub talie şi să-ţi dea la iveală chiloţii sau chiar fesele — nici măcar când te apleci. Aşa-numita „crăpătură a instalatorului“ nu este niciodată atrăgătoare.

De asemenea, blugii nu trebuie să-ți alunece de pe talie, când îi porți fără

curea. Cei mai mulți bărbați poartă blugi prea largi și se simt ciudat când își pun întâia oară pe ei o pereche de blugi pe măsura lor. La început, li se par strâmți și incomozi. Dar e normal să fie așa. Cu timpul te obișnuiești.




Iată un exemplu de blugi care nu vin bine:



Și iată un exemplu de blugi și tricou care vin bine:


WATER STOR

Un sacou prea larg; observă cum atârnă cusăturile de la umeri peste marginea umerilor:



Și iată o altă ținută care vine foarte bine:



Haine asortate. Bărbații au o capacitate incredibilă de a nu fi atenți la culori și la posibilitățile de a le combina.

Să-ți asortezi hainele e chiar simplu, odată ce ai învățat la ce să fii atent:

− Cureaua trebuie să se asorteze cu pantofi tăi și/sau accesoriile tale.

− Dacă porți pantaloni de costum, șosetele trebuie să se asorteze cu pantalonii.

− Dacă porți blugi, șosetele trebuie să se asorteze cu pantofii.

− Accesoriile trebuie să fie toate aurii sau toate argintii.

Iată cum începi să-ți asortezi hainele: du-te și cumpără-ți un „set negru“ și un „set maro“. Cumpără-ți o pereche de pantofi frumoși negri, o curea frumoasă neagră și un sacou negru. După aceea, cumpără-ți o pereche de pantofi frumoși maro, o curea frumoasă maro și un sacou maro.

Apoi cumpără-ți câteva perechi de blugi mișto, de calitate, câteva mai deschise și câteva mai închise la culoare, și vreo douăsprezece tricouri.

Pe urmă asortează-le.

Îmbraci o pereche de blugi și un tricou mișto și îți iei „setul maro“ sau „setul negru“ — care se potrivește cel mai bine cu tricoul și blugii respectivi. Mie-mi place să port setul maro cu tricouri și blugi în nuanțe mai deschise, iar setul negru cu tricouri și blugi în nuanțe mai închise.

Bineînțeles că e mult mai complicat să te îmbraci bine, dar ăsta e un început simplu, cu care nu poți da greș.

Îmbracă-te în acord cu personalitatea ta. Mulți bărbați află ce e la modă și apoi se hotărăsc să-și cumpere niște haine care nu se potrivesc deloc cu stilul lor de viață: un manager de 40 de ani poartă niște blugi lăbărțați și un hanorac cu glugă, un student de 20 de ani poartă un costum de 500 de dolari și o vestă tricotată, sau tot soiul de accesorii alese la întâmplare — curele cu LED,

lanțuri de aur cu ceas, pălării ciudate etc. E uimitor ce cred unii oameni că e o dovadă de stil, când, de fapt, e doar oripilant.

Nu ai stil când nu te îmbraci în acord cu personalitatea ta.

Există diverse stiluri vestimentare pe care femeile le găsesc atrăgătoare și după care-ți poți modela propriul stil: stilul skater/surfer, stilul om de afaceri de succes, stilul vedetă rock, stilul sportiv etc.

De exemplu, dacă stilul vestimentar de rocker se potrivește personalității tale, îmbracă-te așa. Dacă ești un manager de cont, ar fi bine să te îmbraci ca un om de afaceri stilat, de succes. Dacă-ți place hip-hop-ul și să fii DJ, îmbracă-te în stilul acesta.

Uită-te prin reviste și pe internet. Caută persoane celebre sau modele care să-ți reprezinte personalitatea. Apoi modelează-te după înfățișarea acestor oameni.

În cele din urmă, dacă ți-e greu să fii pasionat de modă, roagă o prietenă să te însoțească la cumpărături.

Prietenele bune sunt un mare avantaj când habar n-ai ce să cumperi, ce mărimi ți se potrivesc și ce te avantajează. Ele te pot educa și-ți pot oferi o părere feminină, imparțială, despre ce te prinde și ce nu te prinde.

Dar, fii atent, simplul fapt că sunt femei nu le conferă automat calitatea de expert. Multe femei se pricep mai puțin la modă decât pare. De asemenea, multe femei te vor îmbrăca așa cum cred ele că trebuie să arate un tip sexy, nu neapărat cum îți vine ție bine.

Condiția fizică: N-am să dezvolt aici subiectul condiției fizice, fiindcă s-au scris și spus deja destule despre asta. Am să mă mulțumesc cu câteva principii de bază.

1. Fă sport, neapărat. E non-negociabil. În afara faptului că te face să arăți mai bine dezbrăcat, sportul sporește energia, crește nivelul de testosteron, atenuează simptomele depresiei și anxietății și te face, în general, să te simți mai bine în pielea ta.

Ce sport anume practici contează mai puțin decât faptul că-l practici. Dacă-ți place fotbalul, caută oameni cu care să joci fotbal. Dacă-ți place gimnastica sau yoga, fă asta. Dacă vrei să ridici greutăți și să devii musculos, fă asta.

2. Curăță-ți dieta. Un punct de pornire simplu, datorită căruia vei obține 80 % din rezultate în schimbul a 20 % din efort, este să renunți pur și simplu la următoarele lucruri: sucuri carbogazoase, fast-food, deserturi și bomboane. Dacă elimini aceste lucruri din dieta ta, vei observa o îmbunătățire radicală.

Există o grămadă de informații despre dietele disponibile: fără carbohidraţi, pe bază de carbohidraţi, pe bază de proteine, fără grăsimi ș.a.m.d. — un noian de informații nutriționale, în care te poți pierde cu ușurință.

Dar, dacă începi cu lucrurile cele mai elementare și elimini din dieta ta cele menționate mai sus (și începi să faci sport în mod regulat), e imposibil să nu observi progrese majore în decurs de câteva luni.

Iar nutriția, la fel ca sportul, nu te face doar să arăți mai sexy. Te face să te și simți mai bine, să ai mai multă energie, să faci sex mai bine, să fii mai binedispus și să mai și economisești o grămadă de bani.

Limbajul corpului

Și limbajul corpului e ceva ce poți îndrepta într-un timp relativ scurt și care te poate face imediat să pari mai atrăgător.

Unele studii pretind că limbajul corpului constituie până la 60 % din comunicarea care are loc între două persoane. Asta-i foarte mult.

Dacă ținem cont de tot ce-am discutat la începutul cărții despre nevoie, intenție și comunicare implicită, importanța care revine limbajului corpului n-ar trebui să te surprindă.

Problemele majore legate de limbajul corpului pot fi rezolvate în mod conștient și prin exercițiu. Dar limbajul corpului va continua să se amelioreze și ca efect secundar al faptului că devii mai puțin nesigur pe tine și practici mai mult sport.

Pentru a-ți analiza ținuta corpului, ai nevoie de o oglindă (de preferință una în care te vezi din cap până-n picioare).

1. Stai în fața oglinzii și răsucește-te apoi cu 90 de grade spre dreapta sau spre stânga. În felul ăsta, ar trebui să ai o „vedere laterală“ perfectă asupra corpului tău. Acum uită-te la „conturul“ tău de la gât până la capătul umărului. Dacă porți un tricou, uită-te la cusătura care se întinde de la gât până la mânecă. Cusătura aceea — sau conturul acela — va fi la aproape toată lumea puțin lăsată în față. Împinge-ți umerii înapoi, până când cusătura — sau conturul — devine dreaptă, de la gât până la umăr. Asta e poziția optimă a umerilor tăi. Reține această poziție și reamintește-ți cât mai des cu putință să-ți ții umerii așa.

2. Acum răsucește-te înapoi și uită-te în oglindă, cu umerii trași în spate și cu bărbia ridicată într-un unghi de 90 de grade față de gât. Ar trebui să privești

drept înainte, să-ți fixezi ochii în oglindă sau să privești către orizont, de parcă ai merge. Stai în așa fel încât ceafa ta să fie în linie dreaptă cu spinarea. Remarcă faptul că, în poziția asta, cu capul ridicat și cu umerii trași în spate, îți sugi burta în mod firesc, iar spatele tău e drept în mod firesc. Asta e ținuta pe care e bine s-o ai!

3. Acum uită-te la picioarele tale. Ar trebui ca între ele să fie o distanţă egală cu lăţimea umerilor tăi. Uită-te în ce direcție arată picioarele tale. Ar trebui să arate drept înainte sau, cel mult, puțin în afară. Dacă arată în interior sau cu mult în afară, vei avea probleme cu ținuta corpului tău și un mers caraghios. Mută-le poziţia în aşa fel încât să arate drept înainte sau puțin în afară — și păstrează această poziţie. Dacă picioarele tale continuă să fie îndreptate spre interior sau în afară (mai ales când stai jos), înseamnă că ai mușchii de la gambe prea scurți și va trebui să-i întinzi sau să ți-i masezi cu o rolă de masaj.

4. Acum să ne ocupăm de mersul tău. Rămâi în poziția asta — umerii trași în spate, capul sus, spatele drept, burta suptă, vârfurile picioarelor îndreptate înainte — și fă încet un pas în faţă. Când mergi, e bine să-ți legeni puțin umerii. Nu prea mult, fiindcă ai să pari caraghios, dar mișcă-ți umerii în timp ce mergi. Asta-ți va da un aer „țanțoș“ și te va face să pari mai relaxat când mergi. Probabil te vei simți ciudat să privești drept înainte, cu capul sus, în timp ce mergi, dar așa e bine. E bine să-i poți privi în ochi pe cei pe lângă care treci.

5. În cele din urmă, leagănă-ți puțin brațele. Dacă nu le legeni, arăți ca un robot. Dacă ții mâinile în buzunare, înseamnă că sau nu-ți pasă de nimeni, sau ești un bleg. Dacă le legeni prea mult, arăți caraghios. Leagănă-le doar puțintel… cât să se potrivească cu aerul tău „țanțoș“. Așa e bine.

Exersează asta de câteva ori, până când reții senzația. Reamintește-ți ce senzație ai și silește-te apoi să revii la ținuta aceasta ori de câte ori poți.

Dacă e necesar, reia totul pas cu pas. Când mergi pe stradă, nu uita: umerii trași în spate, bărbia sus, privirea înainte, picioarele înainte, umerii „țanțoși“, brațele legănate. Privește întotdeauna înainte. Nu te uita niciodată în jos — exceptând cazul când riști să te împiedici. Uită-te în ochii oamenilor care trec pe lângă tine — mai ales în ochii fetelor atrăgătoare. Vei observa că oamenii caută contactul vizual cu tine. Vei simți nevoia să-ți ferești privirea. Nu ți-o

feri. Susține privirea oamenilor, nu ți-o pleca pe a ta, înainte să și-o plece ei pe a lor.

Repetă exercițiul, până când devine un obicei.

Provoacă-te să ieși în oraș în fiecare seară, timp de o săptămână, și fă toate astea de fiecare dată când ești între oameni. Fii atent cum se schimbă ce simți. Fii atent cum se modifică reacțiile oamenilor la tine. Fii atent cum se modifică încrederea ta în tine.

Tonalitatea vocală

Bărbații nu acordă nicio atenție tonalității vocale. Nu contează doar să ai o voce sexy, trebuie să ai o voce expresivă și sonoră.

Noi avem, de fapt, două „voci“: o voce „de cap“ și o voce „de piept“. În principiu, când cânți, vocea de cap emite sunetele înalte, iar vocea de piept emite sunetele joase. Vocea de cap te face să respiri pe nas, vocea de piept te face să respiri pe gură. Vocea de cap vine din gât, vocea de piept vine din diafragmă.

Încearcă următorul exercițiu. Fredonează o notă, apoi urcă treptat tonalitatea și coboar-o treptat. Ar trebui să sune ca o sirenă: sus, jos, sus, jos. În timp ce faci asta, fii atent în care parte a corpului tău simți presiunea aerului. Când cobori tonalitatea, presiunea se mută din cap în piept, apoi urcă iarăși.

Probabil bănuiești deja că țelul nostru este să dezvoltăm acea voce de piept. Poți realiza acest lucru doar exersând în mod conștient — reamintește-ți mereu să vorbești cu vocea ta de piept, până când devine un obicei.

Iată un exercițiu cool pe care-l poți face. Citește cu voce tare următoarea propoziție:

„Vrei să ieșim joi seară să bem ceva?“

Acum ține-te de nas și mai citește o dată. Cum se schimbă tonalitatea? Dacă nu se schimbă cu mult, înseamnă că vorbești deja în principal cu vocea ta de piept și că ai probabil o tonalitate bună. Dacă te ții de nas și repeți propoziția și brusc sună foarte nazal, trebuie să exersezi să vorbești cu o voce mai joasă.

Continuă să exersezi, până când rostești propoziția ținându-te de nas și nu mai auzi nicio diferență.

O altă problemă a bărbaților este că vorbesc deseori prea repede. Asta vine din credința subconștientă că, dacă nu spunem iute tot ce avem de spus, oamenii n-or să ne asculte până la capăt. Acesta este un comportament de om nesigur pe el.

Pentru asta nu există unități de măsură clare. Dar fii atent dacă oamenii au frecvent dificultăți să te înțeleagă. Încearcă să vorbești mai lent și vezi dacă observi vreo diferență, fie în cum te simţi, fie în reacțiile oamenilor la tine. Dacă oamenii îți cer tot timpul să repeți ce-ai spus, când în încăpere nu e gălăgie, probabil vorbești prea repede.

Se mai poate întâmpla să nici nu vorbești suficient de tare. De fapt, mai nimeni nu vorbește suficient de tare. Așa că vorbește mai tare. Acum și pretutindeni. Nu zbiera. Dar vorbește tare, din diafragmă, cu vocea ta de piept. Studiile arată că așa câștigi mai mult respect și mai multă atenție.

Vei avea nevoie de timp și exercițiu pentru a pune în practică aceste modificări, așa cum se întâmplă și cu limbajul corpului.

Prin îmbunătățirile pe care le aduci limbajului tău corporal și vocii tale, nu-i cucerești doar pe oameni, ci îți influențezi pozitiv și propria dispoziție. Da, e suficient să-ți muți corpul într-o poziție care exprimă încredere în sine și deja vei avea mai multă încredere în tine, și invers. Chiar dacă o faci în mod intenționat și ești conștient de ceea ce faci, tot va funcționa. Așadar, de-acum înainte fii atent la corpul tău, la cum te prezinți, la cum stai în picioare sau aşezat și la cât contact vizual stabilești cu alți oameni. Contează. Și se însumează rapid.

Dezvoltarea personalității

Ce-i împiedică pe bărbați în mod sistematic să iasă în evidență este faptul că par a fi doar niște tipi obișnuiți. Unul dintr-o mie. Aproape toată viața noastră suntem presați să mergem cu turma, să ne placă ce le place prietenilor noștri și să fim de acord cu ce cred cei din jurul nostru.

După cum am mai discutat, comportamentul acesta este neatrăgător, fiindcă demonstrează lipsa de preocupare faţă de propriile interese, pasiuni și dorințe. Bărbații atrăgători polarizează și nu au inhibiții. Bărbații atrăgători își fac cunoscute părerile. Ei au trăit experiențe unice și au idei unice. Au încercat lucruri pe care alți oameni nu le-au încercat, au făcut lucruri pe care alți oameni nu le-au făcut și își comunică ideile în mod sincer și deschis.

Cu alte cuvinte, un bărbat atrăgător, cu profunzime și personalitate, este un bărbat care are păreri proprii, pe care și le exprimă în mod deschis.

Când trebuie să decidă ce le place și ce nu le place, cei mai mulți bărbați au reacții „călduțe“, fie într-o direcție, fie în cealaltă.

„Da, e un film grozav“ sau „Da, îmi place asta“ ori „Nu, nu-mi place emisiunea asta“. Rareori merg mai departe. Nu explică de ce preferă un anumit gen de muzică, un anumit film, un anumit autor. Și nu exprimă emoțiile care determină această preferință.

De exemplu, un bărbat banal ar spune: „Mi-a plăcut foarte mult Terminator. A fost chiar cool“.

Un alt bărbat, mai interesant, ar spune: „Terminator a fost grozav. Dar ce mi s-a părut mie interesant este că a fost primul film, din câte-mi amintesc eu, în care sfârșești prin a ţine cu ticălosul“.

Nu greșești cu nimic dacă îți plac aceleași lucruri care le plac și prietenilor tăi. Dar ce te va face întotdeauna să ieși în evidență, în special în ochii femeilor, este nu doar faptul că ai un orizont mai larg, ci și că te-ai decis în privința gusturilor tale, a experiențelor tale și a opiniilor tale despre diverse subiecte.

Să fim realiști, dintre 10 bărbați cu care o femeie single tipică face cunoștință, 9 sunt interesați de următoarele lucruri: sport, comedii, muzică rock și/sau hip-hop, precum și alte activități masculine tipice. Nu-i nimic rău în asta, dar prin ce te remarci tu?

Vrem să facem din tine un bărbat cu gust, un bărbat cu opinii, un bărbat care știe să explice clar de ce-i place sau displace un lucru, indiferent dacă e vorba despre muzica funk din anii 1970, filmele germane, literatura secolului XIX sau pictura impresionistă. Nu mă înțelege greșit, n-am de gând să te trimit la cursuri de istoria artei sau mai știu eu ce. Nu-i nevoie să fii un snob hiperintelectual. Trebuie doar să dezvolți opinii proprii și să-ți îmbogățești viața.

Prea mulți bărbați acceptă ca opiniile lor să fie dictate de cultura pop și de grupul lor de amici.

„Băi, frate, Will Farrell e amuzant rău."

„Noul film cu Batman e fantastic."

Puțini bărbați stau să se întrebe la modul critic de ce le plac anumite lucruri, de ce sunt apreciate anumite forme ale culturii pop și altele nu. Puțini au curiozitatea să se intereseze de noi forme de artă sau hobby-uri și să-și facă o părere despre ele.

Iată câteva lucruri pe care trebuie să le reții, când e vorba despre experiența ta cu arta și mass-media:

1. Pornește de la premisa că totul are o valoare, misiunea ta este s-o descoperi. Nimic nu e mai stupid decât să respingi un anumit gen de muzică sau de filme din simplul motiv că ai în cap anumite stereotipuri sau idei preconcepute.

Renunță la toate aceste prejudecăți și adoptă imediat următoarea mentalitate: „Ceva face ca forma asta de artă să fie interesantă, altfel n-ar avea adepți, deci ar trebui să descopăr ce este acest ceva“. Odată ce l-ai descoperit, decide apoi dacă-ți place sau nu. Indiferent dacă-ți place un lucru sau nu, întotdeauna trebuie să știi să-l apreciezi.

2. Când îți lărgești orizontul, începe cu ceea ce e considerat cel mai bun.

Unele forme de artă te vor atrage cu ușurință și în mod firesc. Mie-mi trebuie doar două secunde, la propriu, pentru a stabili dacă o muzică rock e dumnezeiesc de bună sau infernal de proastă. O ascult de-o viață. Country? Clasică? Bluegrass? Pentru astea îmi trebuie ceva mai mult timp.

Fă la fel cu filmele. Uită-te la toate filmele considerate de IMDb drept cele mai bune 20 de filme din toate timpurile. Caută pe Google un top al criticilor cu cele mai bune filme din toate timpurile. Uită-te la toate filmele care au câștigat Oscarul pentru cel mai bun film. E un bun început.

Acum vei gândi poate: „Toate bune și frumoase, dar să-l citesc pe Hemingway ori să-mi fac o părere despre Chaucer sau Bach n-o să mă ajute să mă culc cu o fată“.

Păi, așa e. Dar am să precizez totuși câteva lucruri:

1. Faptul că ești un tip cult, cu opinii proprii, îți lărgește considerabil segmentul demografic. Deci da, dacă vrei să te întâlnești cu o femeie care nu are nici ea opinii interesante, nimic din toate astea nu-ți este necesar. Dar, dacă vrei să te întâlnești cu femei inteligente, energice, cu sensibilitate artistică, cu pasiuni și stil, multe dintre acestea sunt condițiile preliminare.

2. Al doilea lucru este ce obișnuia să spună profesorul meu de literatură din liceu: „Citești literatură pentru că nu poți cunoaște suficient de mulți oameni“. Ce deduc eu de aici este că, da, nu te ajută în mod direct să te culci cu o fată dacă ai citit ceva de Hemingway sau teoria economică a lui Milton Friedman, în schimb te ajută să-ți dezvolți o perspectivă mai variată, să te poți raporta la experiențele și ideile mai multor oameni și să ai o cultură generală mai vastă, ca bază a relațiilor tale cu oamenii.

Poți să mă crezi sau nu, dar află că argumentele economice ale lui Hayek în favoarea libertarianismului mi-au influențat în bine perspectiva asupra datingului și relațiilor. Știu că sună aiurea, dar e adevărat.

Oricine a citit mult la viața lui îți poate spune că cele mai bune idei pe care le iei dintr-o carte n-au deseori nimic de-a face cu tema centrală a cărţii respective.

Mulți bărbați sunt prizonierii rutinei lor zilnice și-și irosesc viața făcând lucruri care nu le produc o reală plăcere și care nu exprimă adevărata lor identitate și personalitate.

− Se duc la serviciu (un serviciu bun, deseori).

− Vin acasă și se relaxează.

− Se uită la emisiunile sportive/serialele/filmele tipice.

− Vinerea/sâmbăta ies cu aceiași 3–4 prieteni.

Deseori fac cunoștință cu bărbați care n-au nici măcar atâta variație sau echilibru în viața lor. Sunt prizonierii unor joburi de 60 până la 80 de ore pe săptămână (iar uneori au chiar două joburi) şi n-au absolut niciun hobby, cu excepția îngroșării contului lor bancar.

Nu-i nimic „rău“ în cele enumerate mai sus. Ele reprezintă cam 90 % din populația masculină cu vârste cuprinse între 20 și 40 de ani din lumea occidentală.

Dar, repet, tocmai asta contează: cum te poți diferenția de celelalte 90 de procente din jurul tău?

Întreabă-te următorul lucru: Dacă te-ai așeza într-un rând cu alți 10 bărbați single din orașul tău, prin ce te-ai distinge de ei? Imaginează-ți că o femeie se întâlnește cu voi toți pe rând. Ce caracteristică a ta ar face-o să încremenească și să spună: „Uau, ăsta e un bărbat unic“? Ce ai tu și ceilalți n-au? Ce poți oferi tu și majoritatea nu poate?

Scrii în taină poezii în timpul tău liber și le ţii la sertar? Ai sărit de trei ori cu

parașuta? Ai escaladat vreodată un ghețar din Alpi? Ai mâncat vreodată șerpi, viermi, păianjeni sau alte chestii de genul acesta? Ai făcut ceva cool și interesant care te-a format ca om?

Care sunt trăsăturile tale specifice și ale nimănui altcuiva? Ai făcut ceva ce te scoate în evidență în ochii femeii din fața ta?

Îmbinarea tuturor aspectelor

Dezvoltarea unui stil de viață atrăgător este un proces îndelungat. Necesită o analiză continuă și pătrunzătoare a acțiunilor tale, a obiceiurilor tale și a ceea ce ai ales să faci cu cea mai mare parte din timpul tău.

Jobul tău, hobby-urile tale, prietenii tăi, interesele tale, toate acestea sunt, în mare parte, rezultatul a ceea ce ți s-a spus sau a ceea ce ai fost împins să faci ori sunt lucruri pe care le-ai evaluat și pentru care ai optat în mod conștient, fiindcă te-au făcut să te simți împlinit și te-au pasionat?

Sunt întrebări importante. Nimeni nu-ți poate trăi viața în locul tău. Și, atât timp cât treci prin viață ca un somnambul, fără să pui vreodată sub semnul întrebării sau să evaluezi stilul de viață pe care ți l-ai constituit, este probabil ca aceleași tipare comportamentale să se repete la nesfârșit.

Bărbații nu vor întotdeauna să mă creadă, dar alegerile nefericite din stilul de viață le afectează toate interacțiunile și întreaga comunicare cu femeile. Alegerile nefericite din stilul tău de viață reflectă lipsa de preocupare faţă de tine însuți, care te face, la rândul ei, să fii mai puțin încrezător în tine și să cauți aprobarea celorlalți.

Am remarcat acest lucru întâia oară când am lucrat cu bărbați care încă locuiau acasă la părinții lor. Mulți dintre ei erau niște tipi grozavi. Inteligenți, haioși, prevenitori, cu hobby-uri interesante. Unii aveau un job bun, dar stăteau cu părinții lor din cine știe ce motive (sănătate etc.).

Și totuși nu aveau succes. Femeile nu reacționau niciodată cu căldură la avansurile lor, iar ei nu păreau niciodată foarte motivați sau încrezători în sine.

Pentru a evolua, ai nevoie de un stil de viață care să-ți asigure un nivel

elementar de independență și autosuficiență. Dacă ești permanent stresat de serviciul tău și enervat de prietenii tăi, dacă nu stai bine cu sănătatea, n-o să-ți fie de mare folos să lucrezi la anxietățile tale și la stilul tău de a comunica. Practic îți plafonezi evoluția și potențialul cu femeile. Celelalte două părți ale acestei cărți nu-ți vor fi de mare folos. Poţi să-ncerci, dar îți spun eu că probabil nu vei vedea o schimbare majoră în rezultatele tale.

Îngrijește-te de viața ta. Fii sănătos. Găsește-ți un grup de prieteni veseli. Găsește-ți câteva hobby-uri care să te pasioneze. Formează-ți păreri. Acordă atenție lucrurilor cu care ai de-a face zi cu zi. Asta-ți va crește nivelul preocupării faţă de sine și te va face să fii mai puțin nesigur pe tine în compania altora. Și atunci vei avea curajul de a acționa corect și mijloacele de a comunica eficient. Asta se cheamă mod de viață sincer.

Iar, când vei trăi în acord cu tine însuți, cu valorile și idealurile tale, va sosi momentul să treci la acțiune.

Acțiunea sinceră

Capitolul 9

Care sunt poveștile tale?

Parchez în fața sălii de fitness și-mi pun imediat căștile în urechi. Cobor din mașină și traversez parcarea, când zăresc cu coada ochiului o siluetă zveltă, care se-ndreaptă către intrare din altă direcție. Mă uit la ea. E sexy.

Ne încrucișăm și ne susținem privirile. Ea își ferește privirea, dar numai după ce m-a privit o fracțiune de secundă mai lung decât ar face-o majoritatea oamenilor. Între noi se creează un moment de tensiune sexuală.

Intră în clădire cu vreo zece pași înaintea mea. Mă uit la fundul ei — pe el scrie „PINK“. E genul acela de trening strâmt, pe care-l poartă unele fete. O judec instantaneu. Nu știu de ce, dar mă gândesc că e o paraşută. Trebuie să încetez. Ce știu eu despre ea? Nimic.

O clipă, stăm unul lângă altul la recepție. Îmi scanez creierul în căutarea a ceva ce i-aș putea spune. Dar, înainte să mă decid, îi sună telefonul și răspunde. „Vai, Doamne, e genul de femeie care vorbeşte întruna la telefon“, gândesc instinctiv. Iarăși: trebuie să încetez. Nu o cunosc. Dar e clar că probabil ar trebui, din moment ce-i dedic atâta energie mentală.

Preț de câteva clipe, țes în minte un scenariu logistic care să-mi permită să intru în vorbă cu ea mai târziu — de exemplu, să mă duc la baie și să mă întorc după câteva clipe, cu speranța că va fi terminat de vorbit la telefon. Nu, e o schemă prea ieftină. Aș putea s-o abordez în sală, când lucrăm la aparate. Dar, ca să fiu sincer, chestia asta n-a prea funcționat în trecut și doar am venit aici să fac sport, nu să-mi fac prieteni noi. Sau poate îmi fac programul de exerciții și încerc să termin când termină și ea, ca să plecăm împreună. Dar atunci m-aș simți ca un urmăritor obsedat. Teoretic, scenariile acestea ar funcționa, dar între timp mi-am cam pierdut interesul. Muzica îmi răsună în urechi, iar cu mintea mă îndrept deja către cadrul pentru genuflexiuni.

N-am să mint: în pofida contorsiunilor mele mentale și a indiferenței, până la

urmă n-am găsit o replică miraculoasă care să salveze situația. Fiindcă n-am intrat în vorbă cu ea. De fapt, nu-mi amintesc s-o mai fi revăzut vreodată sau să mă mai fi gândit vreodată la ea, înainte de a scrie cele de mai sus. Deci n-am salvat situația. Dar, pe de altă parte, nu era și nici nu este nimic de salvat.

Nici n-am de gând, cum se obișnuiește în genul acesta de cărți, să stau și să mă întreb la nesfârşit de ce m-am retras cu coada-ntre picioare, de ce am fost un bleg, de ce n-am fost bărbat. Nu e mare scofală. Și nici n-am de gând să-ți dau ție, dragă cititorule, lecții cum că n-ai voie cu niciun chip să te retragi cu coada-ntre picioare, cum că e musai, musai, musai să intri în vorbă cu ea, indiferent de circumstanțe: fie că e la sală ori vorbește la telefon, fie că jonglează cu niște cuțite ori stă în cap, fie că schimbă o roată ori face resuscitare cardio-pulmonară, e musai să intri în vorbă cu ea, la naiba!

Să fim serioși, noi toți ratăm, în fiecare săptămână, zeci de situații de genul celei de mai sus, indiferent cât de multă ori puțină experiență avem. Cu toții am ratat sute, poate chiar mii de ocazii, de obicei fără să stăm pe gânduri sau fără să ne dăm măcar seama. Cu toții le-am ratat. Și vom continua să le ratăm.

Așadar, sarcina mea nu e să te bat la cap să nu mai ratezi ocazii. Tu știi deja ce ocazii ratezi. Și sunt convins că ai trăit deja destule momente de genul „dacă și cu parcă“.

Mă interesează mai mult ce povești îți spui. Ce povești ne spunem noi toți.

Cu ani în urmă, când am început să mă ocup de dating, eram și eu la fel de anxios în prezența femeilor ca toți cei pe care i-am cunoscut la viața mea. De atunci am făcut coaching cu sute de bărbați și am cunoscut poate 3–5 tipi care să fi fost mai anxioși decât mine, când era vorba să se apropie de o femeie oarecare și să intre în vorbă cu ea.

Să vorbim despre prezent. În ziua de azi, rareori mai trăiesc în mod conștient teama de-a aborda o femeie. Asta nu înseamnă că sunt un dur. Mi-am ispășit pedeapsa. Mi-am făcut datoria. Uneori a fost amuzant, alteori a fost al naibii de umilitor. Dar am făcut-o. M-am dezvoltat. Acum sunt mai bun. Datorită simplei rutine de a cunoaște mii de femei de-a lungul anilor, în scenarii dintre cele mai elementare sau ridicole, mare parte din frica mea palpabilă — mâini transpirate, respirație accelerată, gol mental — a dispărut.

Ce nu a dispărut și, din câte-mi dau eu seama, n-o să dispară niciodată e permanenta rezistență interioară la schimbare, manifestată fie printr-o frică fățișă, fie prin gânduri subtile, inconștiente, care încearcă să mă saboteze. Asta n-o să înceteze niciodată. Nu mai sunt angoasat, dar am oribila tendință să judec și să mă plictisesc. „Numai paraşutele se îmbracă în halul ăsta", „Vai, Doamne, e genul de fată care vorbeşte întruna la telefon, n-am chef de aşa ceva". Uneori se întâmplă înainte de-a o aborda. Alteori se întâmplă după 30 de minute. Uneori se întâmplă la a doua întâlnire. Dar sentințele acestea n-o descriu niciodată cu acuratețe. Nici măcar n-o cunosc. Dar, iată, o judec. E un mecanism de apărare. Frica mea conștientă a dispărut, dar rezistența mea subconștientă e încă vie.

Și, din câte-am observat, tuturor ne rămâne câte o apărare subconștientă. Rezistența nu dispare. Se transformă doar. De-a lungul timpului, anxietatea se transformă în apatie, care se transformă, la rândul ei, în aroganță. Rezistența apare poate înainte de-a o întâlni, ori înainte de-a o săruta, ori înainte de-a te culca cu ea, ori înainte de-a te angaja într-o relație. Noi toți avem puncte slabe, iar slăbiciunile acestea au fiecare propria formă de rezistență la schimbarea pe care ne-o dorim. O limită se transformă într-o altă limită și așa mai departe.

Fie că ești incredibil de angoasat înainte de-a aborda o femeie, fie că amâni la nesfârșit să suni femeile pe care le-ai cunoscut, fie că-ți spui dintr-odată că „nu mai ai chef" să te culci cu o fată cu care ai întâlnire, deși e evident că-i placi și că vrea să vină acasă la tine, ei bine, în toate aceste situaţii subconștientul tău se împotrivește întotdeauna schimbării. Iar mintea ta născocește povești care să explice această rezistență. Poveștile acestea au o legătură cu anumite emoții — frică, plictiseală, mânie, rușine sau ce-o fi — care te împiedică să te urnești din locul în care te afli acum. Este inerția ta emoțională. E statu-quoul. Sunt mecanismele cuplate în interiorul tău, menite să te țină aici, în siguranță. Noi toți avem asemenea mecanisme.

Iată ce povești îmi spun eu în ultima vreme: că sunt prea bun pentru fetele astea — în momentul de față, e povestea preferată a subconștientului meu. Îmi spun: „Am avut zeci de femei mai sexy/inteligente/cool decât ea, de ce să mă obosesc?" Da, îmi dau seama că gândul acesta e greșit în mii de privințe. Da, îmi dau seama că sunt un fanfaron și un măscărici când am acest gând.

Dar tocmai asta vreau să-ți spun. Noi toți suntem niște măscărici. Toate poveștile noastre sunt niște scorneli. Și facem aproape tot timpul ce ne spun ele. Le dăm crezare. Știu că povestea mea e tâmpită, așa cum e probabil și a ta. Dar asta-mi trece mie prin cap. Ăsta e pretextul cu care mă lupt eu în prezent. Și e o luptă continuă.

O altă poveste care reapare frecvent este că n-o sun sau nu îi scriu fiindcă am sentimentul că mi-am câștigat cumva dreptul de a nu mai depune eforturi în interacțiunile mele cu femeile (dacă te-ai întrebat vreodată cum te face să te țicnești la cap să fii coach pentru agățat și dating, poftim un frumos exemplu).

Nu răspund la apelurile fetelor pe cât de des ar trebui. Nu știu de ce, dar mă simt îndreptățit să mă port așa. De parcă ele ar trebui să-mi fie recunoscătoare și să bată la ușa mea când am eu chef. Sigur, uneori chiar nu-mi place o fată și nu-mi pasă dacă am s-o mai revăd vreodată. Dar alteori îmi pasă și după câteva săptămâni regret că n-am depus un efort în plus.

Astea sunt poveștile mele. Sunt cu totul altele față de acum trei ani. Și acum trei ani erau cu totul altele față de acum șase ani. Dar toate au același scop: să protejeze statu-quoul. Inerția mea emoțională.

Ce povești îți spui tu? Fiindcă nu-ți poți schimba comportamentul dacă nu devii conștient de poveștile tale. Poate ești angoasat în baruri și cluburi și-ți spui povești legate de insuficiența ta: „Fetelor de genul ăsta le plac doar tipii înalți și musculoși“. Ori poate îți spui: „Mai beau ceva și după aceea o abordez“. Ori poate îți spui că ești mereu prea grăbit, prea ocupat să te oprești să-i dai bună ziua unei femei într-o cafenea.

Poate-ți spui că trebuie să ai ceva cu adevărat senzațional de zis ca să-i placi. Așa că te bâlbâi și te poticnești când stai de vorbă cu ea, îți dai prea mult silința și o zăpăcești. Uite ce poveste ți-ai putea spune: poate că ești deja un tip senzațional.

Sau ce zici de asta? Poate-ți spui că încă nu ești pregătit să te întâlnești cu femei. Stai acasă, mai citești câteva cărți de genul acesteia și-ți spui: „Mai aștept puțin“ sau „Să-mi mărească întâi salariul și să-mi fac o freză nouă“ ori „Să mai strâng niște bani să-mi cumpăr țoale noi“. Și, pe urmă, după ce ți-au mărit salariul ori ți-ai cumpărat țoalele alea noi, apare o altă poveste în locul

celei vechi. Trebuie să mai studiezi puțin. Sau să faci o cură de slăbire. După aceea vei fi pregătit. Dar uite că au trecut șase luni și nu s-a întâmplat nimic.

Întotdeauna e ceva, nu-i așa? Întotdeauna pare să-ți lipsească ceva în momentul acesta, un lucru care, dacă l-ai avea, ți-ar permite să acționezi exact așa cum ți-ar plăcea. Nu-i așa?

Deci care sunt poveștile tale? Ce-ți spui tu ca să-ți justifici acea rezistență interioară pe care o ai? Și ce povești îți poți spune în schimb, pentru a elimina pe cât posibil acea rezistență?

Se vorbește mult despre „competențe" în acest context. „Agățatul e o competență care trebuie exersată…" Bla, bla, bla. Cred că, de-a lungul anilor, a fost demonstrat în repetate rânduri că nu contează atât de mult ce spui, nu contează atât de mult cum abordezi o femeie. Contează să avansezi fără șovăială, fără acea rezistență căreia i te supui acum, în clipa asta, nefăcând nimic, păstrând statu-quoul — aceeași rezistență căreia i-am dat și eu ascultare în ziua aceea la sală. Fata aceea ar fi putut fi iubirea vieții mele, fata absolut ideală pentru mine. Cine știe? N-am să știu niciodată.

În dating, singura „competență" care contează este să înveți cum să încetezi să-ți mai înghiți propriile minciuni, să încetezi să mai dai crezare propriilor povești. Rezistența e permanentă. Deci trebuie să lupți permanent împotriva ei, să conștientizezi ce povești îți născocești, să le examinezi și să spui: „Știi ceva, nu-mi pasă dacă vorbește la telefon și pe fundul ei scrie «PINK», vreau s-o cunosc". Și atunci fă-o. Fără șovăială. Fără frică. Și fără scuze.

Sigur, va trebui să-ți încordezi mușchii mentali și emoționali, să-ți antrenezi conștiința de sine, dar iată vestea bună: ăștia sunt mușchii care le plac cu adevărat fetelor.

Din nefericire, noi toți ne înghițim propriile minciuni. Noi toți dăm uneori crezare propriilor povești. Cu cât ești mai anxios și speriat de femei și de sexualitatea ta, cu atât mai multe povești și minciuni proprii ai înghițit.

Mecanisme de apărare

Cei mai mulți dintre noi au acumulat multă frică și rușine în legătură cu sexualitatea. Fricile acestea se manifestă, de obicei, prin câteva scenarii specifice:

− Ți-e frică să abordezi o femeie atrăgătoare și să începi o conversație cu ea.

− Ți-e frică să-ți exprimi, direct sau indirect, interesul sexual (cerându-i numărul de telefon, apelându-i numărul de telefon, propunându-i o întâlnire etc.).

− Ți-e frică să inițiezi contactul sexual (în mod tipic, situația primului sărut).

− Ți-e frică de actul sexual.

Când trebuie să interacționeze cu femei, cei mai mulți bărbați trăiesc, mai mult sau mai puțin, măcar una dintre fricile enumerate mai sus. Puțini bărbați nu cunosc una sau mai multe dintre fricile enumerate mai sus și extrem de puțini bărbați nu cunosc niciuna dintre fricile enumerate mai sus.

Aceste anxietăți sunt manifestări ale nevoii și ale refuzului de a fi vulnerabil. În mod obișnuit, cu cât ești mai nesigur pe tine într-o sferă anume, cu atât ești mai anxios în acea sferă.

Nu e ceva științific, dar eu am observat de-a lungul activității mele de coach, în care am lucrat cu sute de bărbați, că există o legătură între un grad ridicat de anxietate și experiența uneia sau mai multora dintre următoarele situații: ai crescut fără o figură paternă, ai avut o copilărie marcată de abuzuri emoționale, ai suferit traume în copilărie, ai primit o educație religioasă strictă, ai primit o educație culturală strictă, ai fost șicanat sau ostracizat social în copilărie.

Partea nasoală a anxietății este că, odată ce o ai, rămâi cu ea și nu ți-e de mare folos să înțelegi de ce o ai. Poți fie s-o eviți tot restul vieții tale, fie să faci ceva împotriva ei.

Misiunea noastră este să facem ceva împotriva ei. Partea aceasta din carte nu e degeaba intitulată „Acțiunea sinceră“.

Părerea mea este că principalul vinovat — cel care-i împiedică pe bărbați să aibă succes la femei, să le cunoască și să se întâlnească cu ele — este anxietatea. Dacă scoți anxietatea din ecuație, aproape tot restul se rezumă la „încercare și eroare“.

Anxietatea reprezintă, prin definiție, un nivel ridicat de nevoie. Să spunem că o femeie frumoasă se așază lângă tine și tu vrei să-i spui ceva, dar ești foarte speriat. Faptul că ești foarte speriat demonstrează că ai un nivel ridicat de preocupare faţă de părerea ei despre tine și, astfel, un nivel ridicat de nevoie. Această nevoie provoacă o reacție de „fugă sau luptă“ — nivelul de adrenalină crește brusc, începem să transpirăm, mintea noastră se învârte cu un milion de turații pe minut, ne gândim la totul și la nimic în același timp —, iar dacă reușim să îngăimăm un cuvânt, nu-i exclus să ne fâstâcim, să ne bâlbâim, să ne înroşim şi să ne facem de râs.

Acest lucru ne va provoca și mai multă anxietate data viitoare, când o femeie frumoasă se va așeza lângă noi.

E un cerc vicios cumplit, în care ne învârtim aproape toți, într-o formă sau alta. Eu am suferit îngrozitor din cauza lui și mi-au trebuit ani de zile să ies din el. Să sperăm că, datorită a tot ceea ce am învățat eu, tu nu vei avea nevoie de atât timp și că pentru tine nu va fi la fel de dureros cum a fost pentru mine.

Primul pas în depășirea fricilor tale este să-ți înțelegi tiparul.

Când ne confruntăm cu fricile sau anxietățile noastre, avem un tipar sau o strategie la care recurgem pentru a le face față. De exemplu, tiparul meu obișnuit este apatia. Când mă confrunt cu ceva de care mă tem, mă prefac — ba nu, mă conving — că nu-mi pasă. Iată câteva dintre cele mai frecvente tipare pe care le-am remarcat:

1. Jocul învinuirii. Îl joci atunci când te confrunți cu ceva de care te temi și dai vina pe altcineva sau altceva pentru teama ta.

De exemplu, să spunem că ești angoasat fiindcă trebuie să faci o prezentare la serviciu. Cine joacă jocul învinuirii inventează niște motive pentru care șeful lui e un cretin, iar el însuși e oricum mult prea deștept să facă treaba asta și nu e vina lui dacă lucrurile ies prost, fiindcă a fost bolnav, iar cutărescu nu s-a ocupat de munca de cercetare. Referitor la femei, jocul învinuirii îi face deseori pe bărbați să se convingă pe ei înșiși de chestii de genul: „Ah, e o închipuită“, ori „Îi plac numai tipii care arată bine“, ori „E oricum prea proastă pentru mine“, ori „E prea multă gălăgie în clubul ăsta ca să poți sta de vorbă cu cineva“, ori „Femeile din Miami sunt niște ticăloase, trebuie să mă mut într-un alt oraș“.

Scuzele și învinuirile pot fi meschine și caraghioase, dar pot avea și efecte profunde. Partea îngrozitoare a jocului învinuirii este că, odată cu el, vin mânia și frustrarea. Iar dacă-l joci un timp îndelungat, mânia se acumulează și sfârșești prin a dezvolta niște credințe cam amare și iraționale despre femei. Se poate întâmpla ca bărbații care au jucat toată viața lor jocul învinuirii să dezvolte niște credințe țicnite de genul: „Pe femei le interesează doar banii unui tip“ ori „Toate fetele din baruri sunt proaste și superficiale“. Asta te poate conduce în niște locuri destul de întunecate.

2. Apatie și evitare. Acesta a fost întotdeauna punctul meu slab, și e destul de răspândit și la alții. Să fii apatic și să eviți înseamnă exact asta: să te convingi că nu-ți pasă de ceva sau că ceva nu contează pentru tine. Eu am făcut asta ani de zile. Mi-am băgat în cap că nu-mi pasă dacă fac sau nu cunoștință cu femei și că nu contează chiar deloc dacă fetele care-mi plac mă găsesc sau nu atrăgător. Ei bine, după ce am stat luni de zile singur acasă și m-am uitat la filme porno, în vreme ce toți amicii mei schimbau iubitele ca pe șosete, m-am trezit brusc: chiar îmi păsa. Apatia și evitarea nu sunt cea mai rea reacție când ne evităm fricile legate de femei, fiindcă, de obicei, nu durează la nesfârșit. Suntem biologic determinați să umblăm după femei, așadar, la un moment dat, instinctul își va spune cuvântul. Însă, în alte domenii de viață, precum cariera, familia sau hobby-urile, chiar este o reacție primejdioasă. Tiparul apatiei și al evitării este rădăcina unui stil de viață sedentar și a proastei dispoziții a angajaților acestei lumi.

3. Intelectualizare. Te asigur că acesta este unul dintre motivele pentru care ai ajuns aici: ai un soi de frică, anxietate sau durere legată de femei și, în loc să faci ceva împotriva ei, intri pe net și te hotărăști să cauți un răspuns pe care să-l poți studia.

Intelectualizarea este uneori benefică, în sensul că poți afla o tonă de informații despre o grămadă de subiecte și, uneori, te face să devii mai conștient de tine însuți și te ajută să te lămurești cum trebuie să acționezi. Dar, pentru mulți bărbați, intelectualizarea este doar o altă formă de evitare. De regulă sunt bărbați foarte inteligenți, ceea ce constituie o problemă, deoarece, cu cât ești mai inteligent, cu atât ești mai capabil să intelectualizezi și să te convingi că trebuie să înveți mai mult și să înțelegi mai bine.

Dar, când e vorba despre femei, acesta nu este răspunsul corect (şi o zice un tip care a scris o carte de 200 de pagini despre femei…). Pe bune, dacă vreme de un an ai ieși în lume și ai sta de vorbă cu femei, fără să citești un singur cuvânt despre dating, te-ai descurca probabil binișor, presupunând că ești sincer cu tine însuți și apt să înveți din greșelile tale. Sigur, toate sfaturile astea pentru dating te ajută, dar cel mai bun profesor e tot experiența. Ajungi la un punct în care nu-ți mai este benefic să înveți mai multe despre un subiect, dimpotrivă, te derutează și te buimăcește chiar mai mult, din moment ce nu ai experiență în aplicarea cunoștințelor tale.

Intelectualizarea se poate întoarce împotriva ta. Când ai cercetat un subiect îndeajuns, poți deveni și mai anxios. Fiindcă l-ai cercetat atât de mult timp, ai ajuns să te supui unei presiuni mai mari de a avea succes și, drept urmare, aștepți mai multe de la tine.

Mai există și alte tipare, dar cele trei menționate mai sus sunt cele principale, pe care le-am remarcat eu la bărbații care încearcă să-și depășească anxietă-țile.

De asemenea, există un tipar și în fiecare dintre reacțiile la frică enumerate mai sus: ţelul bărbaților respectivi este să evite frica și, de regulă, îl ating convingându-se pe sine de ceva ce nu e neapărat adevărat.

Tipul care joacă jocul învinuirii se convinge că e vina femeii. Tipul apatic se convinge că nu contează. Tipul intelectual se convinge că întâi trebuie să

învețe mai mult și să înțeleagă mai bine. Până la urmă, toți evită acel lucru de care se tem.

Ţine minte şi că nimeni nu recurge la un singur mecanism de apărare. Noi toți recurgem la fiecare dintre ele, într-o perioadă anume. De fapt, se mai întâmplă și să le îngrămădim unele peste altele. De exemplu: „Nu-mi pasă ce cred fetele de aici, pentru că sunt toate niște ticăloase înfumurate, așa că mă duc acasă“ — în acest caz, se așază frumușel, una peste alta, apatia și învinuirea.

Acestea fiind spuse, se pare că noi toți avem un tipar preferat, la care revenim mereu.

Pentru a-ți depăși fricile trebuie, înainte de toate, să-ți spargi tiparul de reacție la frică. Pentru asta îți este absolut necesar un anumit nivel de conștiință de sine și disciplină.

De exemplu, când am învățat cum să le abordez pe femei, simțeam multă frică și anxietate. Iar tiparul meu era apatia. Deci stăteam într-un bar, vedeam o fată drăguță care-mi plăcea, iar prima mea reacție era să gândesc ceva de genul: „Ei, parcă n-am chef să stau de vorbă cu ea acum“ ori „N-am chef să cunosc fete acum“. Niște tâmpenii. Doar ieșisem în mod expres în seara aceea pentru a cunoaște femei. Citisem toată săptămâna cărți și site-uri despre cum să cunoști fete. Voiam să cunosc fete.

Abia când am devenit conștient de acest tipar am putut începe să-l sparg și să mă silesc să intru în vorbă cu femeia cu care voiam, chiar și atunci când mintea îmi spunea că nu vreau să vorbesc cu ea.

Deci iată câteva căi folositoare pentru a-ți sparge și tu tiparul:

1. Stai o clipă și gândește-te ce-ți inspiră cea mai mare anxietate. S-o abordezi? Să-ți manifești interesul sexual? Să-i propui o întâlnire? Primul sărut?

2. Acum notează-ți tiparul de reacție. De exemplu: „Când vine vorba să sun o femeie, tiparul meu e apatia“ ori „Când vine vorba să abordez o femeie, tiparul meu e jocul învinuirii“.

Acum fixează-ți un țel. De exemplu: „Să sun la toate numerele de telefon pe care le primesc, indiferent cât de puțin îmi pasă“. Notează-ți acest scop.

3. Spune-i unui prieten ce ai de gând să faci și roagă-l să-ți ceară socoteală.

Ultimul punct este important. Să-ți împărtășești fricile și să ai pe cineva care să-ți ceară socoteală sunt parte integrantă din acest proces și-l facilitează enorm. Până și simplul fapt că-ți împărtășești frica unei persoane empatice, înțelegătoare e un pas uriaș către ușurarea presiunii.

Nu ești o victimă

Una dintre premisele după care-mi trăiesc eu viața de multă vreme este următoarea: „Dacă se pune întrebarea cine-i dereglat, eu sau o mulțime de alte persoane, toate în același fel, e mult mai probabil ca eu să fiu dereglat“.

Să-ți dau un exemplu clar. Mulți bărbați vin la mine și spun ceva de genul: „Ies și încerc să cunosc femei, dar problema este că toate femeile din orașul meu sunt răutăcioase și imature. Deci bănuiesc că ar trebui să mă mut într-un alt oraș“.

Zău așa? Deci nu tu ești ăla dereglat, ci toate cele peste 150 000 de femei single din orașul tău sunt dereglate — toate în același fel. Cât de mare e probabilitatea?

Mai există și bărbați care afirmă că toate — nu unele, nu majoritatea, ci toate — femeile din America sunt capricioase și prea individualiste. Ori că toate femeile care se îmbracă provocator sunt imorale, te înșală și nu pot fi partenere bune.

Bărbații fac presupuneri și au stereotipuri negative despre milioane de femei, din simplul motiv că nu vor să-și asume răspunderea pentru propriile lipsuri. Pentru mine, asta este pur și simplu o mentalitate de victimă, care impregnează gândirea bărbaților, la unii într-un mod mai evident decât la alții.

Asta nu înseamnă neapărat că observațiile generale sunt greșite, înseamnă doar că le interpretezi astfel încât să te victimizezi. Sigur, femeile americane sunt poate mai capricioase și mai pretențioase decât femeile europene (pe de altă parte, s-ar putea să nu fie așa). Femeile din orașul tău sunt poate mai închipuite decât femeile dintr-un oraș mai mare (ori s-ar putea să nu fie așa). Dar, în loc să-ţi asumi vina pentru propriile acțiuni, recurgi la astfel de

generalizări. Asta se cheamă să fii suprapreocupat de alții și să fii nesigur pe tine.

Oamenii își creează stereotipuri dintr-un motiv anume: pentru a putea gestiona cantități mai mari de informație, pentru a se orienta într-un mod mai eficient etc. Deseori, stereotipurile pot fi folositoare. Dar de obicei nu sunt. Deseori, sunt doar niște pretexte — modalități de a nu da vina pe noi înșine și de a nu purta noi înșine răspunderea pentru rezultatele noastre nesatisfăcătoare. Iar pretextele acestea ne rănesc și ne împiedică să profităm de anumite ocazii. Dacă dăm vina pe alții, nu învățăm. Iar, dacă nu învățăm, nu ne dezvoltăm.

Să revenim așadar la un exemplu: „Femeile din orașul meu sunt reci". Mda, poate sunt în medie mai reci decât, să zicem, femeile din Las Vegas. Dar chiar toate? Nu. Poate 40 %? Sau 50 %? Dar, dacă tu spui că toate sunt reci și te folosești de acest pretext pentru a nu-ți asuma răspunderea, practic te izolezi de 50 % dintre femeile din orașul tău. Practic ratezi sute de ocazii.

Același lucru este valabil pentru acuzațiile aduse femeilor americane. În SUA există vreo 40 de milioane de femei single. Și tu chiar crezi că nu poți găsi o parteneră bună? Din vina cui? Din vina ta. Ești leneș. Ești leneș și nedrept cu milioane de femei, pentru că nu ești dispus să-ți asumi răspunderea pentru eșecurile tale.

Eu cred cu tărie în asumarea răspunderii pentru tot ceea ce ni se întâmplă în viață. Mintea noastră caută permanent modalități de a evita durerea, eșecul și respingerea, astfel încât produce pe bandă rulantă justificări care să ne facă să părem fără cusur; ceilalți au dat-o-n bară, nu noi. Noi suntem OK. Noi n-am greșit cu nimic. E vina lumii ăsteia nenorocite că nu suntem fericiți.

Învinuirea este doar o altă formă de nevoie. Înseamnă că acorzi mai multă importanță celorlalți decât ție însuți. Atâta vreme cât e vina lor, tu nu trebuie să fii vulnerabil.

Dar, când începi să-ți asumi răspunderea pentru tot ceea ce se întâmplă în viața ta, încetezi să-i mai învinuiești pe alții. Atunci e mai puțin vorba despre vină, cât despre efort. Nu mai e vina lor, a femeilor ăstora ticăloase și reci, că tu ești încă single. Acum e vina ta, iar întrebarea care se pune este dacă ești

dispus să depui un efort în plus, pentru a găsi o femeie care să nu fie ticăloasă și rece. Dacă-ți asumi răspunderea și faci tranziția de la învinuire la efort, devii mai puternic. Mingea e acum în terenul tău. Te întorci la realitatea sănătoasă că tu ești singura persoană din lume care-ți poate influența succesul sau eșecul.

Chestiunea vinii, a răspunderii și a efortului are o semnificație profundă și pentru relații. Relațiile disfuncționale se destramă aproape întotdeauna sub presiunea faptului că unul dă vina pe celălalt pentru propriile lipsuri sau greșeli. Studiile indică o legătură directă între măsura în care partenerii se învinuiesc reciproc și probabilitatea ca ei să se despartă. Rețeta unei relații sănătoase și fericite este ca ambii parteneri să-și asume răspunderea pentru propriile emoții și pentru decizia de a se angaja într-o relație cu celălalt.

Spuneam mai sus că, înainte de-a mă ocupa de coachingul în materie de dating, am avut o iubită vreme de patru ani, în perioada liceului și a colegiului. Eram teribil de îndrăgostit de ea, dar ea m-a înșelat și, în cele din urmă, m-a părăsit pentru un alt tip. O vreme am dat vina pe ea și am fost foarte mânios.

Pe bună dreptate.

Dar, cu trecerea timpului, am recunoscut câteva lucruri: 1) nici eu nu fusesem iubitul perfect, iar faptul că m-a înșelat și m-a părăsit nu a fost tocmai o surpriză, în multe privințe; 2) au existat o grămadă de semnale de avertizare, pe care m-am hotărât să le ignor sau pe care pur și simplu nu le-am observat; 3) indiferent de acțiunile ei, optasem în mod conștient să mă angajez într-o relație cu ea, iar opțiunea aceasta implicase tot timpul riscul ca ea să mă înșele. Deznodământul urât al acelei relații a fost o posibilitate de care fusesem conștient de la bun început. Da, ea s-a purtat ca o măgăriță, dar eu eram cel care optase să aibă încredere în ea.

Până la urmă, fusese decizia mea să-mi asum riscul de a fi rănit, în schimbul bucuriei de a mă angaja în relația noastră. Și n-aș reveni asupra acestei decizii. A fost răspunderea mea.

Când eram mai tânăr, aveam un sentiment de „iubire/ură“ față de fetele superficiale, „petrecărețe“. Eram tânăr și înțelesesem dintr-un film că era

important să fiu un soi de „armăsar“, așa că petreceam o grămadă de timp încercând să agăț la petreceri fete bete și să mă culc cu ele. M-am simțit multă vreme frustrat, iar partea de „ură“ (din sentimentul meu de „iubire/ură“) a însemnat că am ajuns să le consider capricioase, proaste și superficiale.

Poate era adevărat, dar eu dădeam vina pe ele pentru faptul că nu aveam succes la ele. Păi, cum naiba îndrăzneau să nu fie atrase de mine! Dacă n-ar fi fost atât de proaste, ar fi stat la coadă să se culce cu mine — așa ar trebui să funcționeze lumea, nu-i așa?

Nu, nu-i așa. Era un mod de a gândi imatur și arogant. Dădeam vina pe ele pentru un lucru de care eram eu însumi răspunzător. Și astfel refuzam să le respect ca pe niște ființe umane, preferând să le consider niște simple obiecte sexuale, care se roteau în jurul meu și pe care trebuia să le cuceresc, ca într-un joc video.

Adevărul este că trebuia să mă decid: eram dispus să lucrez pentru o comunicare mai bună, pentru o legătură mai bună cu fete de genul acela? Până la urmă, asta-i singura întrebare relevantă. Femeile pe care le cunoști sunt aşa cum sunt, dar ești dispus să depui un efort pentru a avea ceva de câștigat de pe urma acestui lucru? Când am fost dispus, am descoperit un lucru: multe dintre ele nici nu erau chiar atât de proaste și superficiale. De fapt, multe dintre ele erau inteligente, interesante și amuzante — și frumoase! Dar eu nu avusesem cum să știu acest lucru, înainte de a admite această posibilitate și de a mă hotărî să le descopăr.

Provoacă-te să descoperi ce e bun și frumos în interiorul oricărei persoane. Pentru că acel lucru există. Iar misiunea ta e să-l descoperi. Nu e misiunea lor să ți-l arate.

Motivația sexuală

O altă problemă cu care se confruntă numeroși bărbați, în afara fricilor și anxietăților lor, este faptul că, aparent, le lipsește motivația de a ieși în lume și a umbla după femei. Una e să stai acasă și să citești cărți de genul celei de față, cu totul alta e să-ți miști fundul într-o sâmbătă seara și să te silești să cunoști femei. La început, efortul e considerabil, iar unii bărbați se conving foarte ușor pe sine că poate nu merită să depună acest efort.

De când a apărut pornografia pe internet, pentru bărbați e mai ușor decât oricând să-și satisfacă nevoile sexuale. Iar astăzi există o întreagă generație care a avut încă de timpuriu acces la câtă pornografie a vrut.

Există numeroase mișcări antipornografie, există până și teorii despre „dependența de pornografie“. Deși nu există (încă) nicio dovadă științifică definitivă a dependenței de pornografie, pot să-ți spun un lucru care e cât se poate de adevărat: pornografia dăunează motivației tale de a umbla după femei în lumea reală.

La nivel mondial, există un soi de epidemie de apatie sexuală care-i face pe soți și pe iubiți, ba chiar și pe bărbații single, să-și îndrepte atenția mai degrabă către pornografie decât către femeile din viața reală, pe care le văd zi de zi. Și nu e greu de înțeles de ce: e mai simplu, femeile din filme sunt mai sexy, pornografia prezintă o mare varietate, e disponibilă în orice secundă, cu un simplu clic, e (de obicei) gratuită, femeile nu spun niciodată nu, sexul nu implică emoții, obligații sau angajamente.

Problema este că apar și efecte secundare. Primul este că pornografia naște niște așteptări foarte, foarte nerealiste legate de sex, femei și sexualitate. Pornografia face bani prin accentuarea și exagerarea idealurilor sexuale. Actul sexual real cu o femeie reală implică deseori niște momente mai dificile, când încerci să-ți dai seama ce-i place ei, ce-ți place ție ş.a.m.d. Mai

implică deseori și momente extatice de intimitate emoțională, pe care pornografia nu ți le poate oferi.

De asemenea, femeile reale, cât de sexy or fi ele, au imperfecțiuni — imperfecțiuni care, în pornografie, sunt acoperite de machiaj și operații estetice. Un bărbat care s-a obișnuit cu perfecțiunea din pornografie va avea dificultăți să fie motivat de femeile din viața de zi cu zi.

O altă problemă este că pornografia este atât de facilă, încât îi încurajează pe bărbați să se masturbeze foarte mult. Și, după cum știm noi toți, ca bărbați, cu cât ne masturbăm mai mult, cu atât mai mult ne interesează mâncarea și televizorul și cu atât mai puțin ne interesează femeile și realizările.

Napoleon Hill a dedicat „transfigurării sexuale“ o parte din lucrarea lui clasică „De la idee la bani“. Hill a remarcat și teoretizat faptul că bărbații care au avut extrem de mult succes au avut și un libido extrem de puternic. Și nu numai că au avut un libido foarte puternic, dar și-au canalizat această energie sexuală către munca și realizările lor. Deseori s-au abținut multă vreme de la sex și masturbare și, drept urmare, s-au simțit mai plini de energie.

Studiile încep să aducă dovezi în acest sens. Orgasmul, sau mai exact ejacularea la bărbați, face să scadă nivelul anumitor hormoni și al endorfinei, care generează comportamente folositoare și motivație.

Bărbații care s-au masturbat constant începând din adolescență se masturbează deseori cu atâta „furie“ și intensitate, încât penisul lor își pierde sensibilitatea pentru scenarii realiste. Dacă de ani de zile te masturbezi de trei ori pe zi, deseori trebuie să strângi tare și să freci cu furie, ca să simți ceva. Asta poate cauza frecvent probleme sexuale și impotență, când vrei să te culci realmente cu o femeie. Pentru că un vagin e moale și umed, iar senzația pe care ți-o procură e subtilă. Mâna ta bătucită de masturbare nu te pregătește câtuși de puțin pentru iubirea caldă a unei femei.

De aceea, ție și tuturor bărbaților care doresc să devină mai motivați și mai buni le recomand regimul meu pentru eliberarea de pornografie şi masturbare — e patentat de mine. De fapt, îl mai țin și eu uneori, când vreau să adaug puțină motivație în viața mea. Face adevărate minuni, și foarte mulţi bărbați au obținut rezultate uimitoare cu el. Am întâlnit tipi care au stat ani de

zile să citească sfaturi pentru dating, fără să întreprindă vreodată ceva, dar, cu regimul meu, după două săptămâni erau în lume, cunoșteau femei și încercau să obțină întâlniri.

Aşadar, ca să nu mai lungim discuția…

− Lasă-te imediat de pornografie. Începând de astăzi. Șterge tot ce ai în computer. Aruncă toate DVD-urile pe care le ai. Dacă ți-e greu să-ți controlezi impulsurile, descarcă un software gratuit pentru blocare de site-uri și blochează pe termen nelimitat toate site-urile porno pe care le cunoști. Poate sună oribil sau extrem, dar ai încredere în mine. Într-o lună de zile, ai să-mi mulțumești.

− Masturbează-te doar o dată pe săptămână. Fă-ți un program. Alege-ți o zi. Eu îmi aleg, de obicei, ziua de luni. Nu te abate de la programul tău de masturbare! Dacă vrei o doză chiar mai mare de motivație (și vrei să fii la fel de excitat ca un puști de 14 ani), masturbează-te doar din două-n două săptămâni. Iarăși, alege-ți o zi și ține-te de ea.

− Când te masturbezi, ai voie să-ți imaginezi doar femei pe care le-ai cunoscut și cu care nu te-ai culcat. Poate fi o tipă de la serviciu. Fata pe care ai cunoscut-o sâmbătă seara. Fata cu care ai întâlnire în cursul săptămânii. Nu contează, dar trebuie să fie reală și trebuie să fie o femeie cu care încă nu te-ai culcat (dar ai vrea, evident).

− Când te masturbezi, folosește o loțiune sau un lubrifiant. Fă-o mai încet decât de obicei. Lungește-o cu 10 minute, dacă poți. Nu te grăbi. Savurează. N-ai ocazia să faci asta în fiecare zi, ai uitat?

Urmează acest regim câteva săptămâni și vei constata că ești destul de motivat. Dacă o dai în bară sau renunți, ia-o de la capăt. Nu fi sever cu tine însuți. În mod ideal, în două săptămâni, ideea de a ieși în lume și a aborda femei ar trebui să te încânte și să nu ți se mai pară o corvoadă. Asta-i bine. Deci ieși și fă asta!

Capitolul 10

Cum să-ți învingi anxietatea

Amintește-ți cea mai recentă ocazie când cineva cu care nu voiai să te vezi a vrut să iasă cu tine. Poate a fost tipul acela enervant de la serviciu. Poate a fost cumnatul tău, oaia neagră a familiei. Poate a fost întâlnirea aceea pe care ți-a aranjat-o maică-ta, care voia să te combine cu fiica prietenei ei. Amintește-ți situația penibilă când a trebuit să refuzi pe cineva. Amintește-ți cea mai recentă ocazie când ai fost nevoit să te scuzi politicos că nu poți petrece timp cu cineva. Cum te-ai simțit atunci?

Nu bine.

Să respingi pe cineva, indiferent dacă o faci cu brutalitate („Du-te și lasă-mă-n pace“) sau indirect („Ah, sunt cam ocupat în weekendul acesta, poate altă dată“), este o situație penibilă și jenantă care displace oricui. Pentru extrem de puțini oameni din lumea aceasta este o plăcere să se poarte ca niște măgari sau să jignească pe cineva.

Acum imaginează-ți că trebuie să faci asta aproape săptămânal. Nu e ceva îmbucurător, de fapt devine chiar frustrant și sâcâitor. Asta mai explică și de ce se plâng femeile că unii bărbați se dau la ele sau se poartă ciudat cu ele — sunt nevoite să-i respingă, iar experiența de a respinge pe cineva este, în general, neplăcută sau jenantă.

Există bărbați care le percep pe femei ca pe niște ființe egocentrice, care râd de noi de pe culmea inaccesibilă a sexualității lor și decid cine va avea (eventual) acces la poarta lor divină și cine e condamnat să-și facă veacul în singurătate. Dar nu funcționează așa.

Ia gândește-te puțin. De ce investesc femeile atât de mult timp și efort în înfățișarea lor? De ce frecventează localuri pentru persoane single și se înscriu pe site-uri de întâlniri și se duc la întâlniri „oarbe“ cu necunoscuți? Nu fac toate acestea pentru bucuria de-a respinge niște tipi. Sunt și ele la fel de

singure și frustrate ca noi. Vor să întâlnească un bărbat. Dar nu un bărbat oarecare, ci un bărbat grozav — un bărbat încrezător în sine, fermecător, amuzant și interesant. Un bărbat care e sigur pe el și vulnerabil și știe să se exprime cu sinceritate.

Ea vrea ca tu să fii acel bărbat. Îți ține pumnii în secret. Nu vrea să te respingă. De fiecare dată când un bărbat o abordează, își spune în sinea ei: „Ce bine-ar fi să fie el. Ce bine-ar fi să fie el bărbatul atrăgător pe care nu-l pot refuza". Dar el bălmăjește emoționat când îi face cinste cu un pahar și face glume jenante despre vreme, iar ea se regăsește în situația teribil de ingrată de a fi nevoită să-l respingă.

Alteori nici nu se ajunge atât de departe. Nici nu apucă să deschidă gura, că s-a și descalificat. S-a îmbrăcat ca un clovn sau nu s-a mai pieptănat de trei luni ori e prea beat s-o privească în față.

De aceea și sunt dispuse femeile să ne treacă cu vederea o grămadă de gafe și greșeli, dacă le place de noi. E uimitor cât de des îți acordă o femeie o a doua și o a treia șansă, dacă-i placi. Îți ține pumnii. E cel mai mare fan al tău. Își spune: „Ah, de data asta s-a codit să-mi propună o întâlnire, dar găsesc eu un pretext să-l sun, și poate atunci o să mă invite". Te imploră să reușești. Își dorește asta la fel de mult ca tine. Femeia de la petrecerea aceea, femeia din cafenea, femeia de pe site-ul de dating — fiecare vrea ca tu să fii acel bărbat incredibil de atrăgător, bărbatul care oprește timpul în loc pentru ea și o face să se simtă cum nu s-a mai simțit niciodată. Vrea ca tu să fii acela. Iar dacă te respinge, nu o face de plăcere ori din egocentrism sau fiindcă ești prea scund ori n-ai destui mușchi…

Te respinge fiindcă nu i-ai dat acel sentiment. N-ai făcut-o să râdă și să facă piruete și să uite cine e sau cum îl chema pe iubitul ei dinainte. Asta caută ea: îl caută pe bărbatul care o face să se simtă mai vie.

Data viitoare când o vei aborda, iar ea te va vedea venind — și, te rog să mă crezi, de obicei te vede venind —, nu uita că ea îți ține pumnii. Își dorește în secret, la fel de mult ca tine, să ai succes. Și pe moment e cel mai mare fan al tău.

Iar rolul tău ca bărbat este să treci la acțiune. Totul depinde de tine.

Întotdeauna depinde de tine. Tu ești cel care pune lucrurile în mișcare.

Și aici șovăie marea majoritate a bărbaților, evitând să facă acțiuni simple: să deschidă gura să spună ceva, să-şi miște picioarele în direcția potrivită, să pună mâna pe telefon etc. Frica și autojustificările menționate în capitolul anterior sunt prea dominante. Se simt copleșiți. Și nu fac nimic.

Până la urmă, indiferent cât de mult citești şi studiezi despre întâlniri și femei atrăgătoare, dacă nu ești capabil să acționezi, nu ajungi nicăieri.

Dacă citești cartea de față, nu-i exclus să mai fi citit și alte cărți despre dating sau atracție. Unii bărbați devin dependenți de self-help și consiliere în dating, citesc necontenit și nu trec niciodată la acțiune.

De fapt, pentru unii bărbați, lectura și acumularea de informații și sfaturi despre dating sunt doar modalități de a evita acțiunea. Ei au sentimentul că, dacă citesc o carte de 150 de pagini despre atracție, realizează ceva, nu-i aşa? Iar atât timp cât realizează ceva, nu-i nevoie să înfrunte acel lucru de care se tem: să iasă și să stea în fața unei femei și să-și exprime adevărul, să fie vulnerabili, să se expună riscului de a fi respinși.

Nu-i o problemă nouă. Industria de self-help și consiliere în afaceri se ocupă de ea de decenii bune. Și industria de consiliere în dating pentru bărbați se ocupă de ea. Dar până acum n-a făcut mare brânză pentru a-i motiva pe bărbați și a-i învăța cum să treacă la acțiune.

Sfatul clasic în materie de acțiune sună cam așa: sari în apă și învață să înoți.

Ideea este că, dacă ești îngrozit să abordezi o femeie, te înscrii într-o „tabără“ sau într-un program și un coach te duce într-un bar și se ţine de tine până abordezi 25 de femei într-o singură seară. Ce spui și ce se-ntâmplă sunt total aiurea, dar măcar ți-ai mișcat fundul și ai făcut ceva.

Problema acestei metode suprasolicitante de trecere la acțiune este că funcționează pe termen scurt, dar nu-ți creează un obicei durabil. Există o metodă mai simplă și mai puțin stresantă, prin care obții rezultate pe termen lung în învingerea anxietății tale.

Ghid pentru învingerea anxietății

Frica e normală. Toți o simțim, într-o formă sau alta, și nu dispare prea curând. Șmecheria nu este s-o elimini, ci să înveți să acţionezi în pofida ei.

Să spui că vrei să scapi de toată frica ta e ca și cum ai spune că vrei să scapi de toată furia ta ori de toată tristețea ta. Pare un țel nobil, dar studiile arată că, de fapt, ne reprimăm sau evităm emoțiile și astfel suntem mai puțin apți să le facem față data viitoare când se vor ivi. Eu recomand, în schimb, să învățăm să ne metamorfozăm emoțiile negative în comportamente pozitive.

De exemplu, persoanele care au probleme să-și controleze furia sunt încurajate să și-o canalizeze spre comportamente productive — sport, muncă, redactarea de scrisori prin care-și exprimă sentimentele etc. Dacă-ți eviți sau ignori furia, data viitoare va reveni cu și mai multă forță.

Când m-a părăsit prima mea iubită, am luat o decizie în mod conștient. Vreo două săptămâni zăcusem deprimat în pat, până mi-am dat seama cât de caraghios și lipsit de sens era ce făceam. Eram rănit și furios, dar să stau în pat și să fug de sentimentele mele mă stresa. Decât să fiu stresat, mai bine să fiu productiv.

Și atunci m-am decis să adopt o altă strategie. M-am decis să lucrez cu mine însumi. Mi-am spus că o fac pentru ca ea să regrete că se despărțise de mine. Am vrut să-i fac în ciudă. Ce m-a inspirat să mă dezvolt a fost dorința de răzbunare.

Pentru prima dată în viața mea mi-am făcut abonament la o sală de fitness. Am început să învăț mai mult. M-am dus cu o prietenă să-mi cumpăr haine noi. M-am dus la petreceri cu persoane pe care le cunoscusem recent. În tot acest timp, motivația mea a fost furia izvorâtă din ofensa pe care mi-o adusese fosta mea iubită. Voiam să devin un tip atât de senzațional, încât să

regrete că mă părăsise.

La fel poți face și tu cu frica și anxietatea ta față de femei.

O altă problemă este că, atunci când înțelegi anxietatea față de femei ca pe un lucru care trebuie înlăturat, deseori o amplifici. Studii de neurobiologie au arătat că încercarea de a evita sau izola ceva de care ne temem ne intensifică frica.

De exemplu, dacă ai practicat vreodată un sport și te-ai aflat în situația în care trebuia să marchezi un punct pentru a câștiga meciul, știi că gândul la presiunea și situația respectivă și încercarea de a sta liniștit te fac să fii și mai încordat, și mai anxios.

Pentru a face față anxietății, trebuie s-o accepți, s-o îmbrățișezi și să profiți de ea pentru a-ți îmbunătăți performanța.

În budism se spune: „Lucrul căruia i te împotrivești persistă". E o zicală valabilă și pentru acest caz.

Modul potrivit de a face față fricii/anxietății tale este s-o accepți, să recunoști că e normală și că face parte integrantă din tine și să nici nu încerci măcar s-o ascunzi de femeia cu care te întâlnești.

Gândește-te la ceva la care ești foarte, foarte bun. Poate ești formidabil la ceva ce faci la serviciu. Ori poate la școală erai un excelent jucător de tenis sau șah. Poate vorbești extraordinar de bine în public.

În toate situațiile în care ți-ai riscat pielea (un meci important de tenis, o prezentare majoră, o ședință importantă pe care ai prezidat-o), ai avut probabil trac. Dar încordarea aceasta te-a făcut să cedezi nervos sau te-a însuflețit?

Mie-mi plăcea să fac prezentări la școală. Eram foarte bun la prezentări. Aveam trac de fiecare dată. De fapt, cred că în ultimii cinci ani am ținut vreo 75 de seminare și conferinţe publice în domeniul meu profesional. Și am avut trac de fiecare dată.

Dar nervozitatea aceasta era într-un fel plăcută. Aveam încredere în aptitudinea mea. Era o neliniște de tip borderline. Știam că-i voi lăsa pe toți cu gura căscată. Știam că mă vor adora. Așa că ardeam de nerăbdare să urc pe scenă, deși aveam emoții.

E ca situația atleților profesioniști, care spun că nu pot dormi în noaptea dinaintea unei competiții importante. Sunt neliniștiți, dar ard de nerăbdare să iasă pe pistă. Sunt încrezători în aptitudinea lor, iar presiunea și anxietatea îi fac să înflorească.

Studii psihologice arată că oamenii au performanțe mai bune atunci când au un oarecare nivel de anxietate. De fapt, nu contează atât anxietatea, cât încrederea în aptitudinea de a realiza acțiunea care-ți inspiră anxietate.

Așadar e mai puțin vorba despre anxietate, cât despre sentimentul tău de competență. Cu cât te simți mai puțin competent, cu atât mai mult te va împiedica anxietatea, cu cât ești mai încrezător în aptitudinea ta, cu atât mai mult te va ajuta anxietatea.

Iar sfaturile pentru dating și teoriile despre agățat îţi dăunează de obicei exact în acest punct. Îți explică niște modele și teorii complicate, îți dau tone de informații de reținut și practicat, îți prezintă procesul de agățare a unei femei ca pe-o misiune complicată, ceva de genul matematicilor superioare, care funcționează abia după ce ai încercat și eșuat de vreo 1 000 de ori. Asta-l bagă-n sperieți pe orice tip cu zero sau puțină experiență.

În realitate, e exact pe dos. Să atragi femei nu e un lucru complicat. Iar dacă ești în stare să porți o conversație cu un prieten sau o rudă, înseamnă că ai deja singurul „set de competențe“ necesar pentru atragerea unei femei. Nu ai nimic de învățat, ai ceva de făcut. Iar frica nu dispare, ci înveți s-o șlefuiești în așa fel încât să te ajute.

Eu continui să fiu emoționat de fiecare dată când abordez o femeie frumoasă, necunoscută. Și am abordat probabil peste 2 000 până în ziua de astăzi. Continui să fiu emoționat de fiecare dată când sărut o femeie. Și am sărutat probabil cel puțin 300 până în ziua de astăzi. Continui să fiu emoționat de fiecare dată când o fată nouă vine acasă la mine. Și m-am culcat cu peste 100 de femei.

Frica nu dispare niciodată. Dar nevoia și vulnerabilitatea s-au schimbat. Diferența între astăzi și 2005 este că pe atunci eram incredibil de nesigur pe mine și foarte preocupat de modul în care mă percepeau femeile. Combinația dintre cele două îmi amplifica anxietatea până la un grad insuportabil.

Vezi, mulți oameni cred că să fii sigur pe tine înseamnă să nu-ți fie frică. Dar să fii sigur pe tine înseamnă să simți frica și să n-o lași să te definească. Să fii sigur pe tine înseamnă să simți frica și să decizi că altceva contează mai mult.

Dacă spun sau fac ceva ce strică totul (și încă mai fac asta frecvent), nu-mi pasă. Nu-mi schimbă părerea despre mine însumi și nu-mi schimbă încrederea în aptitudinea mea de a interacționa cu femei pe viitor.

Nu contează nivelul tău de anxietate sau frică, ci cât de competent eşti să faci acel lucru pe care te temi să-l faci.

Și acum vei spune probabil: „Păi, toate bune și frumoase, tu ai încredere în tine pentru că ai fost cu atâtea femei, dar ce face un tip cu zero sau puțină experiență cu femeile?“

Mă bucur că întrebi.

Cum spuneam mai sus, în materie de frică și respingere, coach-ii de dating obișnuiau să aplice metoda: „Aruncă-l în apă și speră că va învăța să înoate“.

Dacă te temeai să abordezi o femeie, îți dădeau niște replici trăsnite sau te împingeau în situații sociale foarte intimidante și dificile, cu speranța că „frica o să te înveţe“.

Ideea era că, punându-te în cele mai rele situații posibile, situațiile sociale simple și obișnuite nu te vor mai intimida.

Mie mi se pare că e ca și cum l-ai trimite direct la maraton pe un om care vrea să aibă o condiție fizică mai bună. Da, ajută, dar nu e nici frumos, nici plăcut. Maratonul — indiferent cât de dureros și dificil ar fi el — îi dă unui om ocazia să facă sport o singură dată, nu-i creează un obicei.

Dacă se rezumă la asta și nu mai face niciodată sport, rămâne același om, cu

aceeaşi condiție fizică proastă.

E valabil şi pentru fricile noastre.

Îți abordezi anxietățile printr-o expunere progresivă, consecventă. Nu printr-o expunere unică, extremă.

Îți poți propune, de exemplu, să folosești o după-amiază sau pauza ta de prânz zilnică pentru a aborda câteva femei întrebându-le pur și simplu cât e ceasul.

Nimic mai mult, întreabă-le doar cât e ceasul.

Alege-ți ceva ușor, dar repetă un timp în mod sistematic, până nu ți se mai pare dificil.

Apoi, în săptămâna următoare, te duci și le întrebi cât e ceasul, dar mai adaugi: „Ai avut o zi bună astăzi?“

Și crești treptat, cu fiecare zi, nivelul de dificultate.

Îți lărgești treptat spectrul, până când ești capabil să abordezi o femeie spunându-i că o găsești atrăgătoare și propunându-i o întâlnire. Vei fi surprins cât de curând te vei simți în largul tău.

De fapt, dacă ești un tip obișnuit și urmezi acest exercițiu, vei începe chiar să dezvolți o anumită dependență față de adrenalina și senzația de fluturi în stomac pe care o ai când abordezi o femeie necunoscută.

În final, vei fi capabil să abordezi orice femeie, în orice circumstanțe, și să-ți exprimi interesul față de ea fără frică, fără să te stresezi ce să spui sau ce replică să folosești.

Și poți aplica metoda aceasta în tot soiul de situații: apropierea fizică de o femeie, redactarea unui e-mail, apelarea unui număr de telefon, o glumă cu tentă sexuală, conversația cu o femeie etc.

Trebuie să știi doar cum să-ți structurezi expunerea.

Ți-e frică să săruți o fată la o întâlnire? Provoacă-te s-o ții întâi de mână. După ce ai făcut asta de câteva ori, provoacă-te să-ți petreci brațul pe după umerii ei și să-l lași acolo. După ce ai făcut asta de câteva ori, provoacă-te s-o săruți pe obraz. Iar în final provoacă-te s-o săruți pe gură.

Toate aceste obiective pot fi realizate cu aceeași fată, chiar în cadrul aceleiași întâlniri. Dar e important să-ți structurezi abordarea pas cu pas, nu să te aștepți să te culci cu zeci de fete după o săptămână.

Fii creativ. Iată alte situații dificile în care poți aplica această metodă:

− Când te poticnești în conversație sau când vrei să te simţi la largul tău vorbind despre tine.

− Să suni o fată și să-i propui o întâlnire.

− Să faci sex cu o fată cu care ai avut o întâlnire.

− Să flirtezi cu o femeie și s-o tachinezi.

− Să-ți manifești interesul direct. Să-i spui că ești atras de ea.

E nevoie doar de un efort concentrat din partea ta, fără să te aștepți la rezultate miraculoase peste noapte. În schimb, vei înregistra în mod repetat, încet, dar sigur, mici succese datorită cărora nu vei câștiga doar competență și încredere în tine însuți, ci întregul proces va deveni mult mai plăcut, ceea ce te va ajuta să-ți depășești anxietatea.

Grozav la această metodă este că, pe măsură ce te obișnuiești cu anxietatea ta și devii mai încrezător în aptitudinea ta, ești mai motivat să cunoști și să te întâlnești cu și mai multe femei, ceea ce-ți va spori și mai mult încrederea și competența și-ți va atenua și mai mult anxietatea.

Metoda aceasta îți dă un anumit elan, ceea ce face parte integrantă dintr-o viață amoroasă sănătoasă și încununată de succes.

Ultimul lucru pe care vreau să-l mai spun despre această metodă, înainte de a încheia subiectul, este că trebuie să te concentrezi asupra unui singur lucru într-un moment dat. Și, când spun să te „concentrezi“ asupra unui lucru,

vreau să spun să te ocupi de un singur aspect al interacțiunilor tale.

Așadar, dacă vrei să ai mai puțin trac când abordezi femeile, nu-ți bate capul cum să obții numerele lor de telefon ori când să le săruți sau ce fel de mesaje să le trimiți. Concentrează-te doar pe abordare.

La fel, când te preocupă iniţierea contactului fizic, nu-ți face griji din pricina „abordării“. O formă de evitare foarte răspândită la bărbații care sunt îngroziți de „fazele mai târzii“ ale relațiilor cu femeile — intensificarea relației, întâlnirile, sexul etc. — este abordarea mai multor femei. Au cunoscut o femeie frumoasă, care e încântată de ei, dar, în loc să vadă cât de departe pot merge, îi cer numărul de telefon și trec la următoarea femeie, spunându-și că vor să mai „lucreze la abordare“. Când problema lor nu e, de fapt, abordarea. Problema lor e inițierea unei relații sexuale!

Puțină conștiință de sine e esențială și în acest caz. Fă lucrurile pe rând, avansează treptat, pas cu pas, până când nu te simți doar bine în pielea ta, ci ești chiar încântat de ceea ce faci, și abia atunci treci la următorul pas. Încântarea și entuziasmul vor „dilua“ următoarea formă de anxietate și te vor motiva să mergi mai departe.

Poate ai impresia că e multă muncă, dar nu e așa. De fapt, e chiar mai puțină. Dacă ți-e frică să faci cunoștință cu femei, începe cu cel mai simplu pas: întreabă-le cât e ceasul, înscrie-te pe un site de dating, roagă un amic să te prezinte unei femei. Și apoi continuă pas cu pas, provocându-te cu fiecare nouă etapă să mergi puțin mai departe. În realitate, e destul de simplu, iar dacă te concentrezi și nu te lași distras de tot soiul de teorii mărunte și banale, e un proces fără ocolișuri, care poate fi realizat rapid.

Curaj și îndrăzneală

Să simți frica și să acționezi în pofida ei îți dezvoltă curajul. De fiecare dată când ți-e frică să faci ceva anume și simți că te reține o forță invizibilă, dar mergi totuși mai departe, îți dezvolți curajul.

Curajul este un obicei. Curajul este o formă de disciplină. Înseamnă să faci ceva, deși ai avea chef să faci altceva. Între curaj și disciplină există o diferență: curajul înseamnă să acționezi în pofida fricii, în vreme ce disciplina înseamnă să acționezi în pofida lenei sau oboselii.

Curajul funcționează ca un mușchi. Exercițiile pas cu pas din subcapitolul anterior sunt concepute astfel încât să-ți dezvolte progresiv curajul. Cu cât îți dezvolți mai mult curajul, cu atât ești mai capabil de acțiuni îndrăznețe. Acțiunile îndrăznețe cer multă vulnerabilitate și dezvoltă non-nevoia.

Să abordezi o femeie întrebând-o cât e ceasul cere puțin curaj și nu e o acțiune îndrăzneață. Se încadrează foarte bine în normele sociale.

Să te duci la un grup de șase persoane așezate la o masă și să-i ceri celei mai atrăgătoare femei să stai o clipă de vorbă cu ea, să-i spui că e frumoasă și că ți-ar plăcea să ieși cu ea într-o seară, e o acțiune destul de îndrăzneață. E îndrăzneață, fiindcă e nevoie de mult curaj pentru a încălca normele sociale — și de multă vulnerabilitate.

Dar există un clenci. Trebuie să știi că încalci normele sociale. Trebuie să recunoști că faci ceva neobișnuit. În caz contrar, vei fi considerat deplasat și ignorant, ceea ce nu este atrăgător.

Mulți bărbați din categoria celor deconectați social fac această greșeală. Fiindcă sunt într-un dezacord atât de mare cu normele sociale, nu au deseori nicio dificultate să se poarte într-un mod îndrăzneț. Problema este că nu sunt

conștienți de îndrăzneala lor.

De exemplu, am lucrat o dată cu un tip care era foarte deconectat social. Eram împreună într-un mall, ne plimbam și intram în vorbă cu femei.

Pe când coboram pe o scară rulantă, am văzut pe scara opusă o fată foarte atrăgătoare. Când am trecut pe lângă ea, i-am spus tipului că ar putea s-o abordeze.

El a luat-o imediat la fugă în sus pe scara care cobora și a-nceput să strige după ea, încercând să se pre-zinte.

Evident, e foarte penibil și ciudat să faci așa ceva. Dacă el ar fi fost conștient cât de penibil și ciudat era, s-ar fi putut spune că e îndrăzneț. Dar nu era conștient și, ca atare, a speriat-o instantaneu pe fată.

De aceea, dacă vrei să faci ceva ieșit din comun — să abordezi o femeie într-un loc neobișnuit, să încerci s-o săruți într-un loc neobișnuit, s-o inviți să iasă cu tine imediat după ce v-ați cunoscut etc. —, e important să-i comunici că-ți dai seama cât de neobișnuit este ceea ce faci.

„Știi, n-am făcut asta niciodată și știu că abia ne-am cunoscut, dar nu vrei să ieșim împreună la un restaurant?“ Sau: „Scuză-mă, e cam aiurea, dar ești foarte drăguță și mi-ar plăcea să te cunosc“.

Cu cât mai îndrăzneață e acțiunea ta, cu atât mai atrăgător vei fi. Cu cât e mai îndrăzneață acțiunea ta, cu atât ești mai vulnerabil și cu atât vei polariza mai mult.

Dacă te duci la o femeie și o întrebi cât e ceasul, nu prea polarizezi. Majoritatea femeilor îți vor spune cât e ceasul. Cea mai urâtă respingere ar fi: „Ah, îmi pare rău, n-am ceas“ sau ceva de genul ăsta.

Dar, dacă le abordezi pe femei și le propui să iasă cu tine, polarizezi reacții — câteva da-uri emoționate și încântate, câteva nu-uri încordate și rezervate. Sau poate câteva nu-uri furioase. Dacă mergi chiar mai departe și încerci să săruți o femeie într-un moment neașteptat, te vei alege fie cu un da foarte entuziasmat, fie cu un nu foarte apăsat.

Ideea este că mai multă îndrăzneală duce la mai multă polarizare.

Acesta este un alt argument în favoarea unui comportament hotărât. Este unul dintre motivele pentru care le repet întruna bărbaților: „Să ai întotdeauna un comportament hotărât“.

Ori de câte ori te întrebi ce să faci, fii hotărât. Optează pentru acțiunea mai îndrăzneață. Dacă aștepți o ocazie mai sigură și mai puțin îndrăzneață pentru a aborda o femeie, se poate întâmpla ca atractivitatea ta să scadă în ochii ei sau chiar să dispară complet.

Dar o purtare îndrăzneață, fără nimic altceva, îți folosește doar până la un punct. Îndrăzneala trebuie însoțită de o comunicare charismatică și eficientă. Dacă ești doar cutezător, unele femei vor fi atrase de tine și te vei alege cu câteva oportunități sexuale (în special la petreceri), dar, dacă nu comunici într-un mod fermecător și interesant și nu ești conștient de normele sociale, e improbabil ca femeile să rămână alături de tine, iar relațiile tale nu vor fi foarte îmbucurătoare.

Îți poți dezvolta un stil de viață incredibil de atrăgător, poți deveni un personaj incredibil de atrăgător, te poți concentra asupra segmentului demografic potrivit, poți fi îndrăzneț și le poți aborda pe femei fără rușine, dar, dacă nu le comunici într-un mod eficient intențiile tale și personalitatea ta, vei avea dificultăți să le menții interesul pe termen lung.

În partea a V-a, vom discuta despre cum să-ți cizelezi comunicarea și cum să laşi o impresie bună tuturor persoanelor cu care faci cunoștință.


Comunicarea sinceră

Capitolul 11

Intențiile tale

În Capitolul 3, am vorbit despre faptul că vulnerabilitatea înclină balanța în favoarea ta doar când o comunici necondiționat — adică atunci când îi faci unei femei un compliment sau te exprimi pe tine însuți, să nu o faci cu un gând ascuns, ci pur și simplu să te exprimi pe tine însuți.

În capitolul de faţă aș dori să dezvolt această idee.

Noi, bărbații, comunicăm de obicei prin fapte, povești și date. Vorbim despre statisticile sportive, cum ne-am reparat mașina în weekendul trecut și unde avem de gând să călătorim luna viitoare. Când un bărbat spune: „Ne întâlnim la ora șase“, de regulă ştii că o să fie punctual. Când un bărbat îți spune că era cel mai bun jucător de baschet din colegiul lui, o iei de bună, chiar dacă poate exagerează puțin. Când un bărbat îți spune că nu-i ești simpatic, înseamnă că nu mai e prietenul tău și-ți vezi de treabă.

Femeile comunică mai degrabă prin sentimente și, mai precis, prin intenții. Sigur, și ele sunt atente la faptele și poveștile de suprafață, dar ce li se comunică lor cu adevărat sunt intenția și sentimentul subiacente.

Asta se cheamă comunicare implicită.

De aceea se poate întâmpla ca iubita ta să se supere azi pe tine și să-ți spună că nu suportă să-ți petreci timpul cu prietenii tăi, iar mâine să insiste să te duci la meciul tău săptămânal de bowling, fără să vadă o contradicție între cele două afirmații. Azi are sentimentul că nu-i acorzi suficientă atenție. Mâine se simte sigură de afecţiunea ta și vrea să fii fericit. Problema nu sunt prietenii tăi, ci pur și simplu sentimentul că o apreciezi.

Cred că nu mai e nevoie să spun că treburile astea îi derutează teribil pe bărbați, deseori pe toată viața.

De aceea spun bărbații deseori că femeile sunt „nebune“, „iraționale“ sau „capricioase“.

Faptul că bărbații ignoră emoțiile și intențiile din spatele a tot ceea ce spun femeile le dă deseori acestora din urmă sentimentul că bărbații sunt „fără inimă“, „reci“, „măgari“, „nesimțiți egoiști“ sau că „nu ascultă“.

Ascultăm și noi, numai că, de obicei, nu acordăm atenție dedesubturilor.

În Capitolul 3, am relatat povestea amicului meu care le întreba pe femei dacă poate să se pișe în curul lor. Cuvintele lui erau, bineînțeles, absolut ridicole și niciuna dintre femeile abordate — nici cele care-l respingeau, nici cele pe care le ducea acasă la el — nu dădea crezare cuvintelor lui.

Dar intenția lui era clară și răspicată: nu-mi pasă ce crezi, azi vreau să mă distrez, iar ideea mea de distracție e puțin extremă, fiindcă eu sunt extrem. Bineînțeles că pe unele femei le băga în sperieți cu spusele lui. Dar, când dădea peste una care-i agrea intențiile, aceasta era imediat atrasă de el.

E un exemplu extrem, dar iată un altul, mult mai răspândit.

Unele sfaturi pentru dating le recomandă bărbaților să nu complimenteze femeia prea devreme sau prea frecvent. Motivul este că majoritatea bărbaților care citesc sfaturi pentru dating au intenții mediocre: sunt nesiguri pe ei și caută recunoaștere în sex sau în afecțiunea femeilor. Așadar, când un bărbat nesigur pe el complimentează o femeie, îi dă sentimentul neplăcut că este tratată ca un obiect.

Dar, când un bărbat complimentează o femeie fiindcă o apreciază sincer, ea îi înțelege intenția și-l apreciază sincer la rândul ei.

Tachinarea și flirtul sunt alte exemple bune. Mulți bărbați, când încep să flirteze cu o femeie, o tachinează sau o contrariază. Întreabă-te care e diferența dintre a tachina și a insulta. Ambele conțin afirmații depreciative. Ambele conțin deseori umor. Deci care-i diferența?

Intenția. O tachinezi cu o intenție amuzantă, pozitivă. O insulți cu o intenție negativă.

Sau care-i diferența între a te destăinui și a te da mare? Să zicem că ești prieten cu o vedetă. Care-i diferența dintre a-i destăinui unei femei această experiență a ta de viață (comportament atrăgător) și a te da mare în fața ei (comportament neatrăgător)?

Sper că te-ai prins: intenția face diferența. Care-i intenția ta? Încerci s-o impresionezi (eşti nesigur pe tine) și de aceea te dai mare? Sau te destăinui (semn de vulnerabilitate) și astfel o polarizezi?

Intențiile au o legătură directă cu ceea ce am discutat în Capitolul 1 referitor la preocupare, nevoie și recunoaștere. Intențiile unui bărbat extrem de nesigur pe el sunt dominate de dorința de recunoaștere și aprobare; drept urmare e neatrăgător, indiferent ce-ar spune. Intențiile unui bărbat sigur pe el sunt dominate de vulnerabilitate; drept urmare e atrăgător, indiferent ce-ar spune.

Bineînțeles că există considerente de ordin tehnic legate de modul tău de a comunica, despre care vom vorbi în capitolul de față și în cel următor. Dar ideea generală e că rezultatele îţi sunt influențate mai degrabă de intenţiile tale decât de ceea ce spui.

Premisa capitolului de față și a următorului este că acționezi în baza unor intenții corecte. Nu uita că femeile nu-ți văd trăsăturile, ci modul în care te prezinți. Nu-ți aud cuvintele, ci intențiile. Dacă suferi de respingere cronică, înseamnă că te prezinți mediocru și/sau ai intenții mediocre. În ambele cazuri ești nesigur pe tine și, ca urmare, vei fi întotdeauna considerat neatrăgător, până când vei fi capabil să te preocupi de tine însuți.

Comportamentul ciudat

Frica cea mai mare, care-i reține pe bărbați să-și exprime deschis dorințele sexuale față de femei, este frica de a fi considerat „ciudat“.

Înainte de a trece la definiția exactă a comportamentului ciudat și la ceea ce vor să spună femeile când se plâng de el, trebuie să-ți administrez același „adevăr dureros“ pe care ți l-am administrat și când a fost vorba despre respingere:

Nu există bărbat pe care femeile să-l adore și care să nu fi părut la un moment dat ciudat.

Adevărul este că, dacă ești un bărbat care-și exprimă liber sexualitatea (și aşa ar trebui să fii), unele femei, în anumite momente, te vor considera un ciudat. E pur și simplu inevitabil. Indiferent cât de cool, bogat, arătos și fermecător ești, într-un moment anume, într-un loc anume, o femeie va fi scârbită de tine. Acceptă asta.

Cum spune uneori un prieten înțelept al meu: „Îngăduie-ți să fii ciudat“. Nu încerca să fii ciudat. Și nu încerca, în niciun caz, să le intimidezi pe femei. Acceptă pur și simplu faptul că uneori există neînțelegeri, apar situații penibile, anumite lucruri sunt greșit interpretate. Așa e viața. Atât timp cât te exprimi pe tine însuți în mod respectuos, n-ar trebui să apară probleme grave.

Altă cale nu există. Și nu-i sfârșitul lumii. Nu vine poliția să-ți pună cătușe și să te zvârle-n temnița ciudaţilor, unde-ți aștepți procesul, în care vei fi acuzat de ciudăţenie de gradul trei.

„Ciudat“ este una dintre acele noțiuni vagi pe care toată lumea le cunoaște, dar pe care nimeni nu știe să le definească exact. Dacă întrebi o femeie ce înseamnă „ciudat“, îți va da niște răspunsuri ocolite și, în mod inevitabil, mai

degrabă câteva exemple decât o definiție clară.

Sigur, exemplele femeilor par aleatorii și fără noimă.

(Apropo, le-am adresat această întrebare câtorva dintre amicele mele, iar răspunsurile pe care le-am primit au variat de la „avea mâini prea delicate" până la „m-a strâns tare de braţ, fără niciun motiv", de la „folosea prea multe smiley-uri în mesaje" la „se uita dubios la mine când vorbea". Cum se-ntâmplă frecvent, femeile nu sunt în stare să-ți explice de ce le place/displace ceva, tot ce știu ele e că le place/displace.)

Așadar, cu riscul de a părea ciudat, dă-mi voie să mă bag și eu în vorbă și să dau o definiție concretă a fenomenului:

Să fii ciudat înseamnă să te porți în așa fel încât o femeie să se simtă nesigură din punct de vedere sexual.

Cu cât ești mai în dezacord cu intențiile tale, cu atât mai puțină încredere va avea ea în acțiunile și spusele tale. Și, cu cât are mai puțină încredere, cu atât mai nesigură se va simți și cu atât mai ciudat vei deveni. De exemplu, dacă abordezi o femeie și stai și-i vorbești despre vreme, dar în tot acest timp te uiți la pieptul ei și te lingi pe buze, vei fi perceput ca un tip ciudat. Acțiunile și spusele tale sunt într-un dezacord total cu intențiile tale, iar ea vede acest lucru.

Chiar dacă-i spui sincer: „Ai sâni mișto", vei fi ciudat. Nu fiindcă n-ai avea o intenție sinceră, ci fiindcă ea nu te cunoaște, iar majoritatea femeilor au reţineri să-și exprime sexualitatea față de bărbați necunoscuți. Adevărul cere timp. Abia când vede că acțiunile tale sunt în acord cu intențiile tale, se simte femeia suficient de sigură pentru a se expune și a deveni vulnerabilă cu tine.

Femeile au mult mai mult de pierdut decât bărbații atunci când își exprimă sexualitatea. Ele rămân însăr-cinate. Noi, nu. Ele sunt violate și/sau atacate sexual cu o frecvență alarmantă. Noi, nu. Pe ele, cinci mii de ani de cultură sexistă le fac să se simtă ca niște târfe. Pe noi, nu.

Secunda în care le faci să se simtă nesigure din punct de vedere sexual este secunda în care devii un tip ciudat și în care ea va găsi un pretext să-și ia

tălpășița cât mai iute cu putință.

De aceea este atât de importantă vulnerabilitatea. Când ești vulnerabil față de o persoană străină, îi trezești încrederea și o faci să devină, la rândul ei, vulnerabilă față de tine. Cu cât o femeie e mai dispusă să fie vulnerabilă față de tine, cu atât e mai puțin probabil să-i pari ciudat.

(Primul clenci: vulnerabilitatea trebuie să aibă la bază intenții sincere. Dacă-i spui unei fete o poveste lacrimogenă doar ca să i se facă milă de tine și să se culce cu tine, să știi că ești ciudat!)

(Al doilea clenci: sexul poate fi considerat de o femeie ca fiind ultimul act al vulnerabilității. Cu cât ești mai vulnerabil față de ea — conducând, împărtășindu-ți intențiile, fiind sincer —, cu atât mai multă încredere va avea în tine și cu atât mai vulnerabilă va fi la rândul ei. Sexul este un efect secundar al vulnerabilității reciproce.)

În mod paradoxal, pentru a interacționa vulnerabil cu o femeie și a evita astfel să fii perceput ca un tip ciudat, trebuie să accepți faptul că unele femei, în unele momente, te vor considera ciudat. E la fel ca în cazul respingerii: cu cât ești mai dispus să te expui la ea, cu atât mai rar ți se va întâmpla.

Cu cât te obișnuiești mai mult cu ideea că unele femei te vor considera ciudat, cu cât sunt mai vulnerabile acțiunile și afirmațiile tale față de femei, cu cât ești mai conștient și mai respectuos față de interesele și dorințele lor, cu atât e mai puțin probabil ca ele să te considere ciudat. Cu cât ești mai rezervat și mai secretos cu privire la intențiile tale, cu cât încerci mai mult s-o manipulezi și s-o păcălești cu privire la ce vrei și cine ești, cu cât desconsideri mai mult sentimentele și acțiunile ei față de tine, cu atât e mai probabil să-i pari ciudat.

Bineînțeles că toate acestea sunt influențate și de unele aspecte tehnice ale comunicării. Un limbaj al corpului ineficient, subiecte de conversație ciudate, umor deplasat, atingeri necuviincioase — toate acestea te pot face să pari ciudat, chiar și atunci când ai cele mai bune intenții. De aceea îți spun că, la un moment dat, va trebui să accepți faptul că pentru unele femei vei fi ciudat și că nu e nicio problemă în asta. Fiindcă alternativa este să-ți ascunzi sexualitatea și să speri că o femeie va fi atrasă de tine — și știm cu toții cât de

des se întâmplă asta…

Tensiunea sexuală

Flirtul este opusul ciudăţeniei. Să flirtezi înseamnă să-ți exprimi sexualitatea în aşa fel încât o femeie să se simtă sigură din punct de vedere sexual.

Sexualitatea din comportamentul nostru este uneori fățișă, alteori subtilă, alteori implicită. Dar, când este exprimată corect, femeile o acceptă și o apreciază.

Dacă studiezi sfaturile pentru dating și recomandările pentru agățat, găsești zeci și zeci de metode cu ajutorul cărora să „dezvolți atracția“ la femei. Unele dintre cele mai răspândite sunt: să tachinezi, să iei peste picior, să contrariezi, să fii obraznic/haios, să insiști, să-ți afirmi interesul, să te prefaci că o desconsideri, să joci un rol, să conduci și să imprimi ritmul, să dai în vileag nişte valori ca fiind găunoase, să anticipezi, să te prefaci că dai înapoi, să faci scamatorii, jocuri de cuvinte, jocuri cu mâinile, pariuri și competiții etc.

Nu-i exclus să fi citit și tu despre ele sau să-ți fie familiare cel puțin câteva dintre aceste noțiuni. Dacă nu știi la ce se referă majoritatea dintre ele, e bine, nu-ți bate capul cu ele. Zău, vorbesc serios — nu-ți bate capul cu ele, fiindcă toate urmează același tipar fundamental.

Să flirtezi înseamnă să-ți exprimi sexualitatea față de o femeie în așa fel încât să se simtă sigură să-și exprime și ea sexualitatea față de tine.

Pe scurt, ceea ce mulți bărbați numesc „să ai trecere la femei“ înseamnă să știi să flirtezi cu ele. Cât de des își pot ei exprima sexualitatea în aşa fel încât să obțină reacții pozitive din partea femeilor? Dacă pot s-o facă frecvent, înseamnă că au „trecere“.

Fiecare dintre tacticile sau strategiile folosite (tachinarea etc.) conduce la țel în felul ei, dar toate urmează același tipar. Pentru a economisi timp și spațiu

(și ca să nu ne plictisim), am să împart majoritatea metodelor de flirt în două categorii: tachinarea și îndrăzneala. Ambele categorii (indiferent dacă te prefaci că dai înapoi sau vrei să contrariezi ori joci un rol) au la bază aceeași formulă elementară: subminezi o relație bună, pentru a crea tensiune sexuală.

Studii științifice arată că se creează tensiune sexuală atunci când în interacțiune apare nesiguranță referitor la posibilități sexuale.

De exemplu, dacă spun ceva cu tentă sexuală, de genul: „Ce mișto că-ți plac păsările, poate trec odată pe la tine, să mă joc și eu cu păsărica ta“, creez tensiune sexuală, pentru că — presupunând că nu-mi aruncă-n față băutura din paharul ei ori că nu-mi trage o palmă — posibilitatea unui viitor raport sexual rămâne deschisă. E o poveste care încă nu are sfârșit, creierul uman vrea să știe ce urmează. Iar în acest caz urmează probabil ceva sexual.

Comportamentele bazate pe tachinare creează tensiune sexuală, fiindcă generează nesiguranță cu privire la interesul tău real față de o femeie. În funcție de context și situație, glumesc și încerc să fiu spiritual. Sau să fiu absolut serios și să-mi ascund dorința în spatele unei glume prost deghizate. Ea nu știe. Și asta e bine. Nesiguranța creează tensiune.

Dacă tachinezi o femeie pe tema părului ei, dacă-i spui că arată ca ET cu permanent ori că avea și bunica ta o perucă de genul acesta, creezi tensiune sexuală prin faptul că transmiți semnale mixte. Intențiile tale spun: „Da, îmi placi“, în vreme ce cuvintele tale spun: „Nu, nu-mi placi“. Asta creează nesiguranță și, drept urmare, tensiune sexuală.

De aceea, majoritatea sfaturilor pentru dating din cultura occidentală, atât cele pentru bărbați, cât și cele pentru femei, te încurajează să transmiți semnale mixte, să te „lași greu“ ori „să te joci ca mâța cu șoarecele“. Sigur, intențiile tale sunt distorsionate, dar, în același timp, se creează nesiguranță și, drept urmare, tensiune sexuală.

Dar poți să flirtezi și fără să-ți ascunzi intențiile. Îți poți afirma dorințele sexuale sau poți chiar întreprinde ceva pentru a îndeplini aceste dorințe. E contraintuitiv, dar și așa poți crea o mare nesiguranță și tensiune sexuală.

Să spunem că faci cunoștință cu o femeie și-i spui imediat în față: „Ești

frumoasă și mi-ar plăcea să ieșim într-o seară împreună“.

O grămadă de bărbați se codesc să facă asta. Bărbații nesiguri pe ei urăsc chestia asta, deoarece cred că vor părea nişte ciudaţi. Bărbații narcisiști o urăsc, deoarece cred că astfel își pierd puterea.

Dar, în realitate, este unul dintre cele mai eficiente și practice lucruri pe care le poți spune. Nu te face doar vulnerabil, după cum am mai discutat pe larg, ci și creează mult mai multă tensiune sexuală.

Dar cum? Dacă femeia știe deja că-ți place de ea, cum se poate să mai apară tensiune? Pentru că nu există nesiguranță.

Ei bine, se poate, și încă cum. Numai că tensiunea nu e imediat vizibilă. Fii atent:

1. În primul rând, o astfel de afirmație directă polarizează. Așadar, dacă o femeie nu e interesată de tine, îți spune asta pe loc. Iar, dacă e interesată de tine, afirmația aceasta îndrăzneață o va încânta atât de mult, încât îți va spune și asta pe loc. În ambele cazuri, ai de câștigat.

2. Pe femei le excită să fie dorite, îți amintești? Le excită bărbații cu o purtare îndrăzneață față de ele. Deci va fi excitată.

3. Îi demonstrează, de asemenea, că nu ești nesigur pe tine, iar asta te face mai atrăgător în ochii ei.

4. Așadar avem o femeie excitată și interesată, plus un bărbat atrăgător, îndrăzneț și vulnerabil. Și amândoi și-au manifestat, implicit sau explicit, interesul sexual. În situația aceasta apar tot soiul de noi întrebări. Ce-o să urmeze? E atât de îndrăzneț și direct, încât habar n-am ce-o să mai spună sau ce-o să mai facă. Vrea să mă sărute? Vrea să se culce cu mine? Vreau să mă culc cu el? Vreau și nu vreau. Nu știu ce să fac. Când o să mă atingă? Cum o să fie? O să-mi placă?

Știi, când un bărbat face conversație într-un mod banal, inofensiv, în mintea femeii nu există nicio nesiguranță cu privire la cum stau lucrurile. Conversația e superficială și simplă, deci nu se pune întrebarea de ce stau de vorbă ori

ce semnificație are acel lucru despre care stau de vorbă.

Dacă un bărbat începe să flirteze cu o femeie tachinând-o, adaugă brusc o nouă dimensiune, creând nesiguranță: Oare îi plac sau nu? De ce flirtează cu mine?

Iar, dacă un bărbat apucă o cale mai îndrăzneață și vulnerabilă și e dispus să riște să fie respins, e răsplătit prin crearea unei enorme tensiuni sexuale, fiindcă dintr-o singură lovitură a făcut femeia să treacă de la „Despre ce mai stăm de vorbă?“ la „Ce-o să-mi spună sau ce-o să-mi facă acum?“

E extrem de eficient.

Bineînțeles, deseori e mai ușor de spus decât de făcut. Pentru a flirta astfel, trebuie să fii vulnerabil, să riști să fii respins și/sau să pari ciudat. Iar la început s-ar putea să flirtezi într-un mod nesigur pe tine și umil, ceea ce le va dezgusta pe femei chiar mai iute decât atunci când erai banal și plictisitor. Dar, în final, faptul că te expui pe tine însuți, cu dorințele tale sexuale, te va sili să fii mai puțin preocupat de confirmare, mai încrezător în tine, mai dominator și mai atrăgător. Tachinarea îți va fi de folos, deoarece creează impresia de non-nevoie, iar îndrăzneala le va face pe femei să fie tot mai receptive la avansurile tale sexuale.

Dar, spre deosebire de teama de a adopta un stil de viață atrăgător, flirtul și exprimarea sexualității presupun o comunicare eficientă. Presupun competență în anumite comportamente sociale. Iar comportamentele sociale, ca orice alt tip de comportament, nu se învață peste noapte. Ele trebuie dezvoltate și cizelate prin exercițiu.

Dezvoltarea unei legături emoționale

Capacitatea ta de a stabili o legătură emoțională cu o femeie depinde de cât de conștient ești de propriile procese și motivații emoționale.

După cum am descris în Capitolul 2, conștiința de sine și vulnerabilitatea te vor face să te porți într-un mod mai puțin nesigur, iar femeii îi vor da ocazia să te cunoască așa cum ești tu „în realitate“, să aibă încredere în tine și să-ți împărtășească propriile emoții.

Până la urmă, asta își doresc cele mai multe femei. Dacă te uiți la romanele de dragoste — practic, versiunea feminină a pornografiei —, toate urmează, mai mult sau mai puțin, același tipar: eroul dur, aspru, de tipul „băiat rău“, e tulburat, dar puternic, și treptat se deschide, îi împărtășește eroinei emoțiile și dorințele lui reale, iar ea este capabilă să-l susțină, să-l salveze și, în cele din urmă, să se îndrăgostească de el. Bineînțeles că vor trăi fericiți până la adânci bătrâneți.

Aceasta este, mai mult sau mai puțin, schema seducției: un tip puternic, cu statut ridicat, atrăgător (ca stil de viață și înfățișare), neînfricat, capabil să se deschidă și să-i împărtășească femeii latura lui vulnerabilă. Femeile se topesc după chestia asta. Și, de cele mai multe ori, nici măcar nu-şi dau seama de asta.

Tot ce ți se cere este un anumit nivel de conștiință de sine emoțională și de vulnerabilitate în interacțiuni.

Și, te rog să mă crezi, legăturile emoționale sunt puternice. Mult mai puternice decât orice tactică sau șmecherie pe care o înveți din alte cărți. Când stabilești legături emoționale cu femeile, ele ți se deschid într-un mod pe care nu ți l-ai fi putut imagina, interacțiunile și relațiile tale cu ele devin experiențe intense și unice, imposibil de replicat, sexul e mult mai bun, iar

toate tertipurile, frivolităţile și ambivalențele dispar.

În opinia mea, mare parte din sfaturile pentru dating și agățat sunt „obsedate de atracție“. Te pisează la cap că trebuie să fii cel mai atrăgător/alfa tip cu putință — recurgând, de regulă, la tot soiul de trucuri, tertipuri, tactici şi tehnici, la manipulare și alte prefăcătorii. Obsesia atracției provine din nesiguranță. Ea caută recunoaștere. E un comportament nesigur și, drept urmare, un autosabotaj pe termen lung.

Nu e vorba despre atracție. Ea e tot timpul atrasă de bărbați, dar nu se culcă cu ei și nu se întâlnește cu ei. De fapt, femeile nu se culcă cu majoritatea bărbaților de care sunt atrase, fiindcă s-ar simți ieftine, murdare.

Dar femeile nu se simt ieftine sau murdare pentru că „cedează de la prima întâlnire“. Pot avea sentimentul ăsta şi dacă se culcă cu un bărbat abia după multe întâlniri sau după multe ore petrecute împreună.

O femeie se simte ieftină când se culcă cu un bărbat care nu ține la ea sau care nu a stabilit o legătură emoțională cu ea. Dacă nu are încredere în tine sau nu e 100 % convinsă că o placi și că ții la ea, n-o s-o facă. Iar dacă o face, va regreta și se va simți murdară.

Așadar, cum dezvolți legături emoționale profunde și îndelungate cu femeile, legături care să vă încânte pe amândoi? Legături din care să rezulte cel mai bun sex din viața ta?

Mă bucur că întrebi.

Iată tiparul fundamental — și vei constata multe suprapuneri cu ce am discutat în Capitolul 2:

− Îți conștientizezi propriile emoții și motivații, propria poveste de viață.

− Preiei conducerea, destăinuindu-i emoțiile și motivațiile tale, povestea ta de viață.

− Fiind primul care se destăinuie, îi trezești încrederea și o încurajezi să se deschidă la rândul ei și să ți se destăinuie.

− În mod ideal, cu cât mergeţi mai departe, cu atât mai personale devin poveștile și cu atât mai profunde sunt emoţiile care vă leagă.

Să luăm ca exemplu o conversație simplă, despre mu-zica voastră preferată. Ei îi place formaţia Empire of the Sun. Şi ţie-ți place Empire of the Sun. În loc să spui: „Îmi place mult Empire of the Sun“, poţi să lărgești subiectul și să-i explici de ce îți place Empire of the Sun.

În loc să spui: „Îmi place Empire of the Sun“, ai putea spune: „Îmi place foarte mult Empire of the Sun. Îmi amintește de fratele meu. Ani de zile m-a dus cu mașina la școală și în fiecare dimineață punea Empire of the Sun, cu sonorul dat la maximum. Privind în urmă, faptul că fratele meu a avut grijă de mine a contat foarte mult pentru mine. Tata era mereu prea ocupat. Deci Empire of the Sun îmi amintește lucrul ăsta. Uneori, apreciezi astfel de momente abia după ani de zile…“

Uau, e destul de intens, nu-i așa? Asta-i ideea. Dacă te simți penibil numai citind asta și imaginându-te spunând așa ceva, e bine. Asta este vulnerabilitatea. Și asta este, până la urmă, ceea ce va face din tine un bărbat atrăgător, capabil să stabilească o legătură emoțională cu femeile.

Puteți purta o discuție și mai profundă. De exemplu, stați de vorbă despre joburi. Ea e poate avocată și provine dintr-un mediu sărac, de imigranți. E evident că a muncit din greu și că e foarte ambițioasă. Te poți raporta la asta, împărtășindu-i că, în adolescență, doi dintre prietenii tăi cei mai buni au fost grav răniți într-un accident de mașină, lucru care te-a afectat, te-a speriat și te-a făcut să fii recunoscător pentru fiecare zi care ți-e dată, că ai început să profiți de timpul și potențialul tău și că ai muncit din greu pentru a ajunge aici, unde te afli astăzi.

Indiferent de subiect, deschide-te. Provoacă-te să treci la următorul nivel de profunzime.

Cea mai importantă regulă a legăturii emoționale este să te raportezi la sentimente, nu la fapte. Seducția are de-a face cu sentimentele, nu cu faptele. De aceea se poate întâmpla să faci cunoștință cu o femeie cu care ai multe lucruri în comun — același oraș de origine, aceeași ocupație, aceleași interese, locuiți pe aceeași stradă — și să nu existe între voi nicio legătură sau

„chimie“. Pe de altă parte, poți face cunoștință cu o femeie care are o viață complet diferită de a ta, dar, dacă te poți raporta la dificultățile și realitățile emoționale pe care le-a trăit ea, poți stabili o legătură profundă cu ea.

Poate ea e o fată bogată, care a rămas orfană de tată la opt ani și pe care au trimis-o la internat, în vreme ce tu provii dintr-o familie săracă din India și ai muncit din greu ca să-ți faci o carieră și să te muți în SUA, dar, din punct de vedere emoțional, există o legătură profundă între voi: înstrăinarea de casă, faptul că ați crescut fără familie ori alt sprijin, sentimentul că talentul vă izolează de restul lumii…

Toți oamenii de pe planetă au în comun câteva realități emoționale universale: ambiție, rușine, înstrăinare, singurătate, realizări, regret, greutăți, prietenie, iubire, suferință din dragoste. Noi toți le-am trăit la un moment dat. Datele se schimbă, sentimentele sunt aceleași. Indiferent cât de superficială, proastă, ciudată sau enervantă este, le are și femeia din faţa ta. Sarcina ta este să le scoți la lumină și să stabilești o legătură cu ele. Acolo e aurul. Acolo se produce adevărata magie. Provoacă-te să le descoperi. Fiindcă, odată ce le-ai descoperit, nu vei mai face cale întoarsă.

Cea mai eronată credință legată de crearea unei legături emoționale puternice este că te-ar obliga să te angajezi într-un fel sau altul. Nu te obligă. Deși e probabil să vă facă pe amândoi să vă doriți să vă angajați, angajamentul într-o relație este un concept intelectual, în vreme ce legătura emoțională se produce organic, la nivel inconștient.

Dar, fii atent, unele femei într-adevăr se vor simți înșelate, dacă te apropii prea mult de ele fără să te angajezi apoi într-un fel sau altul. Cultura noastră le-a băgat femeilor în cap că „emoție“ înseamnă „angajament“, adică „fericiți până la adânci bătrâneți“, dar asta se întâmplă doar rareori. Așadar, când stabilești o legătură cu o femeie la un nivel profund, ai grijă ca ea să înţeleagă cum să se raporteze la această legătură — să fie suficient de conștientă pentru a înțelege ce aștepți de la ea și că nu aveți nicio obligație unul față de celălalt, deși aveți multe emoții în comun.

Formarea și pierderea obiceiurilor

Competențele tale de comunicare sunt o serie de obiceiuri care se suprapun. Ai anumite obiceiuri care determină când și cum stabilești contactul vizual cu alți oameni, cum vorbești, cum îți modulezi vocea, ce fel de întrebări adresezi, dacă dirijezi o discuție sau o urmărești, dacă ești curios în legătură cu alții sau egocentric, cât de des zâmbești, dacă îți ferești privirea sau râzi — şi lista poate continua.

Dacă ai dificultăți să relaționezi cu alți oameni, mai ales cu femeile, este posibil să fi dezvoltat obiceiuri de comunicare neatrăgătoare, care nu-ți sunt de mare folos.

Unele dintre aceste obiceiuri sunt ușor de format și îndreptat, de exemplu: să ai mai des contact vizual cu alții. Altele sunt mai greu de remarcat și îndreptat — de exemplu, să ții cont de opinia altora când faci o remarcă.

Despre obiceiuri specifice, atrăgătoare și neatrăgătoare, vom vorbi în capitolul următor. Deocamdată aș vrea să închei capitolul acesta cu o trecere în revistă a procesului prin care-ți formezi și pierzi aceste obiceiuri.

Mulți bărbați au o imagine eronată în această privinţă. Citesc sfaturi pentru dating de genul: „Atinge-o pe braț când îi zâmbești“, apoi ies în lume și fac chestia asta, dar li se pare atât de penibilă și nefirească, încât n-o mai fac niciodată.

Li se pare penibilă și nefirească fiindcă o fac pentru întâia oară. Încă nu e un obicei. De fapt, obiceiul lor e să nu atingă o femeie când îi zâmbesc, un obicei de care încearcă acum să se dezvețe. E greu să te dezveți de un obicei. Ai nevoie de timp. Și trebuie s-o faci în mod repetat.

Șmecheria este să identifici obiceiurile bune/rele pe care vrei să ți le formezi

ori să le pierzi și apoi să te concentrezi asupra lor, până-ți devin a doua natură. Pentru asta nu ai nevoie de mult timp. Pentru lucruri simple, precum contactul vizual sau ținuta corpului, ai nevoie poate de câteva săptămâni. Pentru alte lucruri, precum atingerile ori cum să afirmi în loc să întrebi, ai nevoie poate de și mai puțin timp.

Oricum, cu cât îți implementezi mai bine noile obiceiuri, cu atât mai pozitive vor fi reacțiile femeilor, ceea ce-ți va crește motivația de a-ți implementa și mai bine obiceiurile.

În principiu, ce vreau să spun este că nu poți realiza peste noapte tot ce voi descrie în capitolul următor, trebuie să ieși în lume și să tot repeți.

Cum spuneam și despre desensibilizarea la anxietăți: în orice moment, trebuie să ai în vedere un singur lucru, cel mult două.

O altă problemă cu care se confruntă mulți bărbați este că învață cât de important este să intensifice contactul vizual, să atingă o femeie când o abordează, să facă remarci despre trăsăturile ei, să-i înțeleagă pasiunile, să-i zâmbească atunci când zâmbește şi s-o atingă când râde — toate în același timp.

Așadar ies în lume și se încurcă în ultimul hal și nu mai știu pe ce să se concentreze și nici nu sunt în stare să se concentreze asupra tuturor comportamentelor în același timp.

De fapt, asta face deseori ca interacțiunile lor să se desfășoare mult mai prost.

Deci nu trebuie să facem asta. De fapt, cred că multe dintre obiceiurile minuscule enumerate mai sus sunt supraestimate. Eu am să-ți prezint în termeni mai generali câteva obiceiuri sociale atrăgătoare, pentru ca tu 1) să nu-ți bați capul cu atâtea lucruri deodată și 2) să ai suficient spațiu pentru a-ți exprima personalitatea și ticurile unice.

Vei mai observa că multe dintre aceste obiceiuri au o legătură directă cu învingerea fricilor și a anxietăților, despre care am vorbit în Capitolele 9 și 10. De exemplu, formarea obiceiului de-a atinge o femeie când faci o glumă are o legătură directă cu anxietatea multor bărbați de a-și manifesta interesul

sexual. Obiceiul de a zâmbi când te prezinți este legat de anxietatea de a cunoaște persoane noi.

Multe dintre aceste obiceiuri sunt legate de anxietățile tale. Și interesant e că poți să le rezolvi din ambele direcții: îndreptându-ți obiceiurile, îți atenuezi anxietatea, iar atenuându-ți anxietatea, îți îndrepți obiceiurile.

Ca întotdeauna, comportamentele sociale atrăgătoare presupun să te simți bine în pielea ta când ești vulnerabil, să-ți exprimi sincer dorințele și, în cele din urmă, să întrupezi non-nevoia și să te preocupi de tine însuți.

Capitolul 12

Cum să flirtezi mai bine

Uneori ești greșit perceput, chiar dacă intențiile tale sunt în acord cu comportamentul tău și te exprimi deschis. Comunicarea este întotdeauna subiect de interpretare; prin urmare, va exista întotdeauna posibilitatea ca oamenii să te înțeleagă sau judece greșit. Mai există și posibilitatea ca tu să nu te exprimi clar sau eficient.

De exemplu, inviți o fată la o cafea. Dar ea poate nu are experiență sau provine dintr-un mediu conservator, și atunci ia drept simplă invitație de a vă împrieteni ceea ce pentru tine este o manifestare clară a interesului tău.

Ori poate-i faci unei femei un compliment pentru rochia ei. Dar, dintr-un motiv sau altul, tonul tău și expresia feței tale nu sunt clare și ea crede că ești sarcastic. Poate e nesigură și foarte susceptibilă față de bărbații care-o complimentează, așa că va avea o reacție negativă.

Pe termen lung, neînțelegerile și penele de comunicare sunt inevitabile. Oricât de clar și de fermecător ai fi, vor exista întotdeauna femei care să-ți interpreteze greșit atât spusele, cât și intențiile. E o realitate a vieții, cu care trebuie să te obișnuiești.

Dar, dacă deprindem comunicarea clară și eficientă, putem controla cât de precis și deschis comunicăm. Cu cât sunt mai bune competențele noastre de comunicare, cu atât mai bine ne putem exprima și ne putem manifesta interesul sexual. Cu cât ne exprimăm și ne manifestăm interesul sexual mai clar, cu atât mai capabili vom fi să stabilim legături sexuale și emoționale cu femeile.

E trist, dar adevărat: frecvent apar situații în care o femeie e interesată sexual de un bărbat, dar eșecul de a-și comunica limpede unul altuia intențiile face ca interacțiunea lor să deraieze. Nu există nicio scuză pentru asta.

Așa cum se-ntâmplă și cu cele trei elemente fundamentale, vei descoperi că o comunicare clară îți îmbunătățește și alte domenii de viață — relațiile profesionale și familiale, prieteniile, capacitățile de networking —, așa cum îți îmbunătățește și relațiile romantice și capacitatea de a cunoaște și atrage femei.

Primele impresii

Primele impresii sunt cruciale. Studiile arată că modul în care-i percepem pe oameni se bazează în mare parte pe primele minute petrecute cu ei. Această percepţie inițială se poate extinde și ne poate influența relația cu persoana respectivă vreme de săptămâni sau chiar luni.

Dacă mă gândesc la toate femeile cu care am avut o relație mai serioasă, cred că în cazul celor mai multe (aș zice 90 %) am avut încă din primele minute de interacțiune sentimentul că am apăsat butonul de start. Iar acea primă impresie a condus ulterior la o relație romantică și sexuală.

Cea mai mare eroare legată de primele impresii este să-ți bați capul cu ce-i vei spune unei femei când o să faci cunoștință cu ea. Nu contează ce-i spui când faci cunoștință cu ea — dacă ai ajuns cu lectura până aici, sper că nu mai trebuie să-ți explic de ce.

Cuvintele pe care le rostești contează mult mai puțin decât intențiile tale și nivelul tău de anxietate.

În 90 % din situații, când fac cunoștință cu o femeie, spun pur și simplu: „Salut, sunt Mark“. La care adaug: „Voiam să te cunosc“. Iar dacă mă simt deosebit de îndrăzneț, spun: „Ești drăguță și voiam să te cunosc“.

Asta-i tot.

Poți să întrebi o femeie cum i-a fost ziua sau poţi să-i adresezi încă din primele minute cea mai pătrunzătoare și spirituală replică, dar prima ei impresie se va întemeia în mare parte pe modul în care te prezinți (înfățișare/stil de viață, Capitolele 7 și 8), nivelul tău de anxietate (Capitolele 9 și 10) și capacitatea ta de a comunica limpede. Ce-ți iese pe gură va fi dat uitării sau va deveni complet irelevant în câteva secunde.

În acest sens, iată câteva recomandări referitoare la cum să faci o primă impresie bună:

− Când o abordezi, nu o speria și nu o face să tresară. Ăsta-i poate singurul lucru care îngroapă definitiv interacțiunea ta cu o femeie. Potrivit experienței mele, dacă o sperii sau o faci să tresară, nu mai ai cum să salvezi situația. Te califică imediat drept „ciudat“ și va face tot ce-i stă în putință ca să scape de tine. Chiar dacă e politicoasă și stă de vorbă cu tine un minut, probabil nu se va deschide niciodată și nu va avea încredere în tine.

Mijloacele tipice prin care un bărbat sperie o femeie sau o face să tresară sunt: o abordează din spate (să nu cumva să faci asta!), o apucă brutal, țipă la ea sau îi spune ceva jignitor ori bizar.

− Când nu știi cum să abordezi o femeie, du-te pur și simplu la ea, prezintă-te și spune-i că voiai s-o cunoști. Știu că sună searbăd și plictisitor. Dar nu uita că nu ți se cere s-o distrezi, ți se cere să fii sigur pe tine și să-ți exprimi interesul sincer față de ea. Eu, unul, înainte să mă prezint, spun deseori femeilor: „Scuză-mă, e puțin aiurea…“ Şi de obicei le spun şi că sunt drăguțe.

Potrivit experienței mele, cu cât încearcă un bărbat mai mult să fie extravagant și creativ cu formula lui de introducere, cu atât mai probabil este 1) să spună ceva bizar și 2) să fie perceput ca nesigur pe el. Dacă stai zece minute să te gândești ce să-i spui unei fete ca să te placă, ți se pare că nu ești nesigur pe tine?

Ea va simți asta. De fapt, e de-a dreptul uimitor. Femeile par să aibă un al șaselea simț pentru asta. Eu am observat următorul lucru: cu cât ezit și mă holbez mai mult la o fată înainte s-o abordez, cu atât e mai probabil să fiu respins. Cele mai bune abordări sunt cele la care nu mă gândesc, când mă duc spontan la ea și îi spun „salut“.

− Nu zăbovi. Dacă zăbovești și-i dai târcoale, e aproape garantat că abordarea ta va părea penibilă și forțată. Imaginează-ți o linie dreaptă între tine și ea. Când ești pregătit să mergi, parcurge linia asta dreaptă, până ajungi în fața ei. Nu sta pe gânduri încercând să-ți aduni curajul.

− Zâmbește. Zâmbește tot timpul. Nu zâmbi ca Joker din filmele cu Batman. Zâmbește ca un om simpatic, prietenos. Un zâmbet plăcut. Relaxează-te. Stai drept. Vorbește clar și răspicat. Susține-i privirea. Prezintă-te și întinde-i mâna. Strânge-i mâna cu fermitate. Acesta este un om cu încredere în sine.

Dacă ești frecvent respins încă de la formula de deschidere, de vină ar putea fi unul dintre următoarele trei lucruri:

1. Nu te prezinți bine, adică nu ești bine îmbrăcat, nu arăți bine, nu ai un stil bun, nu ai un limbaj al corpului bun. Recitește Capitolele 7 și 8.

Intențiile tale sunt anapoda. O abordezi dintr-un motiv greșit. Un motiv greșit e orice în afară de: „E drăguță. Vreau s-o cunosc". Procedezi greşit când o abordezi de dragul statisticii, ca să „exersezi", ca să-ți impresionezi prietenii. O abordezi fiindcă vrei să fii conform cu tot soiul de tâmpenii pe care le-ai citit pe net. Astea sunt motive greșite de-a o aborda. Când vezi o femeie frumoasă, singura ta motivație ar trebui să fie dorința de-a o cunoaște. Atâta tot. Dacă ți-e greu să găsești acea motivație, recitește secțiunea despre anxietatea sexuală din Capitolul 9.

2. Nu respecți una dintre recomandările de mai sus. O sperii. Faci pe deșteptul ori pe interesantul. Sau faci o greșeală tehnică (n-o privești în ochi, nu-i zâmbești etc.).

Cum spuneam, dacă faci toate aceste lucruri, n-ar trebui să fii frecvent respins încă de la formula de deschidere. Eu am lucrat cu bărbați care aveau lipsuri majore (nu aveau încredere în sine, nu arătau bine, erau anxioși), dar faptul că mi-au respectat recomandările de mai sus le-a convins totuși pe cele mai multe femei să se oprească măcar și să stea de vorbă cu ei o clipă.

Or acesta e rolul formulei de deschidere: să le facă să se oprească și să stea de vorbă cu tine o clipă. Competențele tale de conversație pot transforma apoi clipa aceea într-un minut și minutul într-o oră.

Competențe conversaționale

Dezvoltarea competențelor conversaționale e un subiect vast și am să trec în revistă doar aspectele cele mai importante și sfaturile cel mai ușor de aplicat, ca să nu lungesc în mod inutil cartea.

Subiectele despre care vom vorbi în această secțiune sunt:

− folosirea unui limbaj eficient;

− întrebări versus afirmații;

− crearea unor subiecte de conversație nesfârșite;

− relatarea poveștilor;

− elementele fundamentale ale legăturii emoționale.

Folosirea unui limbaj eficient. E lucrul cel mai rapid și mai ușor de „reparat“ la competențele tale comunicaţionale. Să folosești un limbaj eficient înseamnă să spui ce ai de spus în cât mai puține cuvinte, *rămânând totuși fidel sensului și intenției tale.*

Cine scrie bine comunică bine. Dacă spui în patru fraze un lucru care ar putea fi spus într-o singură frază, spune-l într-o singură frază. Dacă spui în zece cuvinte un lucru care ar putea fi spus în patru, spune-l în patru.

În conversație și comunicare, calitatea câștigă întotdeauna în fața cantității. Noi toți preferăm 30 de secunde de comunicare senzațională unei comunicări mediocre de 10 minute, din care aflăm același lucru.

Asta mai înseamnă să renunți la tot ce e umplutură în vorbirea ta: ăăă, ah, oh, păi, știi ş.a.m.d.

Să renunți 100 % din timp la toate cuvintele de umplutură e deseori imposibil (și eu mai spun uneori ăăă sau știi), dar, cu cât renunți la mai multe, cu atât mai clară și coerentă va fi vorbirea ta. Nimic nu denotă o mai mare lipsă de rafinament decât să presari întruna în poveștile tale păi-uri și ăăă-uri. Citește cu voce tare următoarele două pasaje:

„Păi, să-ți zic o chestie, să știi că niciodată nu m-am simțit ca acasă atunci când, ăăă, am locuit acolo, în California. Oamenii, ăăă, să știi că mi s-au părut cam, ăăă, superficiali. Păi, nu mi-a prea plăcut, știi…“

„Niciodată nu m-am simțit ca acasă în California. Oamenii mi s-au părut cam superficiali. Nu prea mi-a plăcut.“

Remarcă diferența dintre cele două, remarcă faptul că a doua variantă produce o impresie mult mai puternică, e mai la obiect.

Dar nu vrei nici să vorbești ca un robot. Poți să-ți folosești toate inflexiunile, tonalitățile și cadențele și în a doua variantă, fără să spui tot timpul ăăă și păi.

Când citești frazele date ca exemplu, ar trebui să remarci imediat diferența. Prima variantă exprimă multă nepăsare, blazare, ba chiar lene și dezinteres. A doua variantă pare mai serioasă, riguroasă, puternică și clară.

Întrebări versus afirmații. E mult mai eficient să creezi un fir de conversație prin afirmații, nu prin întrebări. Fiindcă presupune o bună înțelegere și dă instantaneu o notă personală conversației.

De exemplu, dacă stai de vorbă câteva minute cu o femeie la bar, e mult mai interesant să spui: „Îmi plac măslinele în băuturi. Când eram mic, le mâncam direct din borcan“ decât să întrebi: „Îți plac măslinele în băuturi?“ și să-i aștepți răspunsul. De fapt, e o întrebare ciudată. Dar afirmația e interesantă, e ceva ce multe femei ar considera „drăguț“.

În loc s-o bombardezi cu întrebări, dezvoltă mai bine o competență numită „predicție“. Să „prezici“ înseamnă să intuiești un lucru despre cineva.

E ca și cum ai fi clarvăzător, dar fără kitschul aferent.

Pentru scopurile noastre, predicția e doar o cale de a crea afirmații interesante, în loc să ceri informații prin întrebări. Nu întrebi ce vrei să afli, ci prezici prudent.

În loc s-o întrebi ceva despre ea, îi ghicești răspunsul și-l afirmi. Iată câteva exemple:

„De unde ești?“ se poate înlocui prin: „Arăți ca o fată din California“.

„Unde lucrezi?“ se poate înlocui prin: „Pari o persoană creativă. Pun pariu că ai un job interesant“.

„Voi de unde vă cunoașteți?“ se poate înlocui prin: „Am impresia că sunteți de multă vreme prietene“.

În toate aceste situații, afirmația e un soi de predicție calificată și angajează o femeie în conversație mai mult decât orice întrebare. În loc s-o întrebi ceva despre ea, îi spui ceva despre ea. Singurul lucru care-i place unui om mai mult decât să vorbească despre sine e să asculte vorbindu-se despre sine. Dar dacă te înșeli?

Asta-i partea cea mai bună! Mulți bărbați ezită să „prezică“, de teamă să nu afirme ceva greșit. În privința asta, natura umană lucrează în favoarea noastră.

Când prezici, nu ai cum să suferi un eșec. Indiferent de situație, ți se poate întâmpla unul dintre următoarele trei lucruri:

1. Te înșeli și ea te corectează.

2. Te înșeli și ea te întreabă ce te-a făcut să crezi asta.

3. Ai dreptate și ea va fi entuziasmată de perspicacitatea ta.

În primul caz, practic îți va răspunde la întrebarea care se ascunde în spatele predicției tale și va uita că te-ai înșelat.

În al doilea caz, te-ai înșelat, dar ea va fi atât de intrigată de supoziția ta, încât va crea un fir de conversație mai profund, despre ce ai remarcat la ea. Mai

târziu, în cursul acestui capitol, vom vorbi despre cât de important este să creezi fire de conversație cât mai profunde.

În al treilea caz, în rarele ocazii când vei prezice corect, ea va fi mai mult decât sigur surprinsă de cât de bine ai intuit-o. Asta va genera instantaneu un flux de bună înțelegere și, în același timp, o va impresiona.

Iată câteva exemple de predicție, cu toate cele trei variante de reacție:

Eu: „Pari studioasă. Ești probabil studentă la vreo universitate din zonă".

Ea: „Nu, nu sunt studentă. Dar îmi place să citesc".

Eu: „Pari studioasă. Ești probabil studentă la vreo universitate din zonă".

Ea: „Nu, nu sunt studentă. Ce te-a făcut să crezi asta? Faptul că port ochelari? Mi i-am făcut recent".

Eu: „Pari studioasă. Ești probabil studentă la vreo universitate din zonă".

Ea: „Da, sunt studentă. Uau, e atât de evident?"

E bine să prezici cât mai des cu putință. Ori de câte ori vrei să-i adresezi o întrebare care cere un răspuns concret, încearcă să răspunzi în loc să întrebi.

Într-o seară am cunoscut o fată din Chicago. Am ghicit la care dintre universități era studentă și am avut dreptate. Vreo cinci minute nu și-a putut reveni din uimire: „Ce perspicace eşti!". M-a întrebat cum mi-am dat seama, iar eu i-am răspuns că mi-a lăsat impresia unei intelectuale, apoi am adăugat încă o bănuială: că nu stătea în apropierea facultăţii fiindcă era situată într-un cartier prost al orașului. Intuiţiile mele erau corecte pe toată linia. Din momentul acela conversația a decurs foarte bine, iar ea a fost mai mult decât bucuroasă să ne revedem.

În afară de asta, când creezi o conversație pornind de la afirmații, te protejezi de ceea ce eu numesc „goluri conversaționale". Cunoști situația când stai de vorbă cu o femeie și brusc conversația se stinge și habar n-ai ce să mai spui? Ești stânjenit și, cu cât te simți mai penibil, cu atât mai greu ți-e să găsești un subiect. Până la urmă vii cu ceva plictisitor, de genul: „Şi… unde locuiești?"

Dacă faci afirmații, previi în mare măsură această situație. În loc să scornești o nouă conversație pornind de la o întrebare generică, poți pur și simplu să comentezi sau să remarci ceva. Nu subestima puterea afirmaţiilor care n-au nicio legătură cu ce s-a discutat anterior.

„Mă gândesc să mă las de băut.“ „Era să mă lovească o mașină când am venit încoace.“ „Colegul meu de cameră mănâncă sendvișuri cu unt de arahide și maioneză — e scârbos.“ „Întotdeauna mi-am dorit să călătoresc în Africa.“

Uneori, afirmațiile de acest gen pot părea arbitrare. Fiindcă asta și sunt — sunt gânduri care-ți trec prin minte în momentul respectiv. Mai bine să pari arbitrar și interesant, decât previzibil și plictisitor. Nu te teme să spui ceva la întâmplare.

Chestia asta funcționează, fiindcă afirmațiile, spre deosebire de întrebări, nu-i cer interlocutoarei să se implice. Poți să spui ce vrei tu, fără așteptarea implicită ca și ea să genereze conversație.

E important să faci afirmații — pentru a genera conversație în mod spontan —, fiindcă te obligă să-i împărtășești câte ceva despre tine. Dacă te mulțumești să-i adresezi întrebări unei fete, nu-i oferi nicio informație despre tine, deci pentru ea e mai dificil să aibă încredere în tine sau să se conecteze cu tine. Dar, dacă afirmi ceva despre tine și apoi vorbești despre lucrul acela, îi împărtășești ceva despre tine și îi dai șansa să contribuie și ea la conversație.

Ce e uimitor la conversația bazată pe afirmații este că, dacă procedezi corect, va începe ea să-ți adreseze ție întrebări. Nu pare mare lucru, dar, în realitate, imprimă interacțiunii o nouă direcție. Cum spuneam mai sus, cine adresează întrebările comunică implicit dorința de a afla mai multe despre celălalt, adică e interesat de celălalt, adică e atras de celălalt. Iar dacă ea caută permanent să afle câte ceva despre tine, ai puterea de a controla interacțiunea — controlezi informația și conversația.

Subiecte de conversație nesfârșite. Orice subiect de conversație ascunde nenumărate ocazii de a trece la alte subiecte — există nenumărate asociații de cuvinte.

De exemplu, să presupunem că stai de vorbă cu o femeie și ea spune: „Nu mi-a plăcut niciodată restaurantul ăla. Am fost anul trecut acolo, de ziua mea, și nu-mi mai amintesc nimic din ce s-a întâmplat după miezul nopții. M-am trezit pe podea, în bucătăria prietenei mele“.

Frazele acestea conțin o mulțime de ocazii de a îndrepta conversația în direcții noi. Te poți referi la ele și poți vorbi despre următoarele lucruri:

1. Restaurantul care nu-i place ei.

2. Ce ai făcut tu anul trecut de ziua ta.

3. Ultima dată când ai băut de ți s-a rupt filmul.

4. Cum te-ai trezit și tu odată într-un loc neobișnuit.

Oricare dintre aceste subiecte e relevant și interesant pentru conversație.

Dacă nu ai deja acest obicei, va trebui să ți-l faci — cum au comicii obiceiul să improvizeze pornind de la asociații de cuvinte.

Iată câteva exemple de afirmații pe care le pot face femeile. Am subliniat în ele „cuvintele-punte“, de la care poți trece la alte subiecte. Privește-le ca pe niște intersecții de unde poți alege în ce direcție să continue conversația. Când citești aceste exemple, încearcă să faci o afirmație legată de fiecare dintre cuvintele subliniate. Asta te va învăța să fii pregătit să improvizezi pe marginea oricărui subiect.

1. „Acum sunt studentă la Harvard. Dar vreau să mă mut înapoi pe coasta de vest. Aici e o climă prea rece.“

2. „Am venit aici cu prietenii mei Steve și Carrie. Sunt împreună de șase luni, dar se ceartă ca un cuplu căsătorit.“

3. „Lucrăm cu toții în centru, în administrație. E OK, dar vreau să-mi caut un alt job.“

4. „Am fost cu toții la o petrecere aseară. A fost demențial. Până la urmă a venit poliția și l-a arestat pe un puști beat.“

Recitește exemplele de mai sus și încearcă să găsești pentru fiecare cuvânt sau sintagmă subliniată un gând sau o reacție. De exemplu, aud „Harvard“ și mă gândesc că am trecut și eu o dată pe acolo și am avut impresia că au un campus ca un palat. Mă mai gândesc și la niște amici de-ai mei care au studiat la Harvard. Sunt două direcţii bune în care poți îndrepta conversația.

Când vei dobândi această competență, vei observa că așa decurge orice conversație. O conversație se sfârșește atunci când o persoană spune ceva de la care cealaltă persoană nu mai poate trece la alt subiect. Asta se întâmplă când o conversație „se stinge“. Dacă înveți să recunoști cuvintele-punte și să profiți de ele cât mai prompt, vei putea susține o conversație cu aproape oricine la nesfârșit.

Combină această competență cu capacitatea de a prezice și inventează fire de conversație pornind de la afirmații, și vei dezvolta competența de a iniția și controla orice conversație cu oricine pe orice durată.

Relatarea poveștilor. Stă în firea omului să se lase captivat de o poveste sau, mai precis, de arcul narativ al unei povești. Politicienii se folosesc de el în campaniile lor, profesorii se folosesc de el pentru a explica noțiuni importante, comicii se folosesc de el pentru a ne face să râdem, iar noi ne folosim de el în interacțiunile noastre zilnice.

Dar probabil nu ai remarcat că cei mai buni comunicatori pe care-i știi tu sunt niște povestitori fantastici.

Ai avut vreodată un prieten care începea să-ți relateze ceva și povestea lui era fără cap și fără coadă? De exemplu, începea să-ți spună cum s-a dus el la Chicago și, după ce-ți descria hotelul și poate îl menționa și pe recepționer, povestea lui se sfârșea brusc?

Ori cunoști pe cineva care face tot timpul glume care n-au sens ori care „se fâsâie“ și n-au haz?

Ori poate ești chiar tu o astfel de persoană? Ți se întâmplă să ajungi la mijlocul poveștii și nimeni să nu-ți mai acorde atenție? Ori ai dificultăți să-i faci pe alții să râdă (în mod intenționat)?

Există posibilitatea ca oamenii aceștia (ori tu) să nu creeze un arc narativ puternic. Dintr-un motiv sau altul, oamenii au evoluat astfel încât să fie absolut fascinați când li se comunică o informație într-un anumit mod. Lucrul acesta este valabil pentru aproape toate culturile și mediile sociale.

Iată care sunt cele trei momente principale ale unui arc narativ:

Introducerea. Să-ți introduci povestea înseamnă să pregătești scena sau contextul pentru ceea ce ai de gând să spui. E fundația a ceea ce vei relata, iar, dacă nu o construiești corect, poveștile, glumele și ideile tale vor părea întotdeauna anapoda. Oamenii vor comenta tot timpul că ești aiurit, ciudat sau „nebun".

Conținutul/conflictul. După ce ai construit fundația a ceea ce vrei să spui, treci la conținutul propriu-zis. Acesta poate fi și „conflictul" poveștii tale. Oricum, e ceva ce creează tensiune și așteptare. Conținutul poveștii tale trebuie să-i intrige și să-i captiveze pe ascultători în asemenea măsură încât să vrea să afle ce mai urmează. Dacă nu creezi tensiune cu conținutul poveștilor tale, oamenii își pierd interesul sau au impresia că bați câmpii.

Deznodământul. Acesta rezolvă tensiunea creată de conflict sau conținut. Deznodământul poate lua forma unei poante (pentru glume), concluzii (pentru idei) ori încheieri (pentru o poveste generică). Când îți lași poveștile sau ideile fără deznodământ, ascultătorii cască ochii la tine sau întreabă: „Bun, și …?", fiindcă nu și-au dat seama că povestea ta s-a sfârșit.

Iată un exemplu de poveste cu introducere, conținut /conflict și deznodământ:

Introducerea: Când eram la colegiu, primul meu coleg de cameră avea un obicei tare haios când se îmbăta. Practic devenea narcoleptic — adormea brusc, în locurile și momentele cele mai neobișnuite.

Conținutul/conflictul: Ei bine, în prima seară când l-am cunoscut pe acest tip, ne-am dus împreună la o petrecere. Cunoaștem două fete și le însoțim la căminul lor. Noi doi suntem beți morți și, la un moment dat, remarc că el nu mai stă de vorbă cu fata lui, că a ațipit într-un colț. Cam ciudat, dar e trei dimineața, așa că treacă-meargă. Brusc spune că trebuie să plece, se ridică și se cară. Nu-mi fac griji. Mă duc acasă, mă trezesc a doua zi dimineața și

constat că el încă nu s-a întors. Trec orele și încep să mă îngrijorez.

Deznodământul: Până la urmă aflu că tipul coborâse în holul de la intrare al căminului, se întinsese pe jos și dormise acolo toată noaptea. Ba mai mult, își lăsase haina în camera fetei. Deci la nouă dimineața a trebuit să se strecoare în camera ei, s-o trezească și să-și ia haina. Ne-am amuzat teribil la vremea respectivă. Dar așa era el, colegul meu de cameră.

Deseori e bine să adaugi o frază de genul: „Așa era el, colegul meu de cameră“, fiindcă asta indică faptul că povestea ta s-a sfârșit și nu mai ai nimic de spus.

Iată un alt exemplu:

Introducerea: Am știut imediat că nu eram făcut pentru un job de opt ore. După ce am absolvit colegiul, am primit un job bun la o bancă prestigioasă din centrul Bostonului.

Conflictul/conținutul: L-am urât din prima zi. De fapt, îmi amintesc că încă din prima zi, după vreo trei ore de muncă, m-am gândit: „Oare cât trebuie să mai muncesc aici?“

Deznodământul: Următorul meu gând a fost: „Nu-i un semn bun“.

Remarcă faptul că sugerez concluzia încă de la începutul poveștii. Asta se cheamă „prefigurare“ și deseori îi ajută pe ascultători să te urmărească. Mai remarcă și faptul că nu contează cât de lungi sau scurte sunt părțile poveștii, câtă vreme transmiți informația corectă.

Un alt exemplu:

Introducerea: Când cineva spune despre un oraș că e trăsnit, bănuiesc că n-a fost niciodată în America de Sud. Eu am trăit acolo câteva luni în primăvara trecută și nu trece săptămână în care să nu vezi lucruri care întrec orice vezi pe aici.

Conținutul/conflictul: Într-o noapte, de exemplu, am luat un taxi să mergem într-un alt club. Era într-o marți, pe la patru dimineața. Șoferul de taxi se

întoarce brusc și ne întreabă dacă n-am vrea să gustăm din cocaina lui. Îl refuzăm politicos. Atunci șoferul spune: „Foarte bine, îmi rămâne mie mai multă“. Și apoi trage câteva linii de cocaină, în timp ce conduce taxiul cu genunchii, cu 80 km la oră.

Deznodământul: Am crezut c-o să murim în noaptea aia.

Apropo, toate poveștile sunt adevărate…

În secțiunea precedentă am vorbit despre „cuvintele-punte“ din conversație și despre faptul că așa învățăm să ne raportăm unul la celălalt. Exemplele indicau astfel de cuvinte-punte în fraze individuale.

În viața reală, oamenii nu-și vorbesc doar prin fraze, își vorbesc prin povești. Așadar va trebui să-ți dezvolți capa-citatea de a formula întregi povești în jurul cuvintelor-punte, precum și să remarci cuvintele-punte din povești.

Lucrul acesta e mult mai simplu decât pare și probabil îl faci deja în mod firesc cu prietenii tăi și cu familia ta într-o grămadă de situații. Ideea este să-l faci în mod consecvent și firesc cu toată lumea, inclusiv cu femeile atrăgătoare.

Raportare și conectare. Scopul final al unei conversații de succes este să stabilești o legătură personală cu femeia cu care discuţi.

Când stai de vorbă cu o femeie, există doar două subiecte reale de conversație: ea și tu. Tot ce spuneți ar trebui, într-o anumită măsură, să-i dezvăluie ei identitatea ta sau ție identitatea ei.

Această dezvăluire a identității creează sentimentul unei „legături“. Cu cât creezi o legătură mai grozavă, cu atât va vrea femeia să petreacă mai mult timp cu tine — și invers.

Stabilirea unei legături necesită trei pași: 1) să vorbești deschis despre tine, 2) să o faci pe ea să vorbească deschis despre sine și 3) să vă raportați unul la experiențele celuilalt.

Așadar despre ce vorbiți? Cum vorbești deschis despre tine? Când le spun

bărbaților: „Vorbiți mai mult despre voi. Fiți mai deschiși“, mulți dintre ei ies în lume și spun: „Sunt din New York. Îmi place baschetul. Am 27 de ani“. E bine că împărtășesc câte ceva despre sine, dar e puțin cam superficial.

Ia o foaie de hârtie și notează trei lucruri pentru fiecare categorie:

− Pasiunile și activitățile tale preferate.

− Visurile, ambițiile și țelurile tale în viață.

− Cele mai bune/rele lucruri care ți s-au întâmplat.

− Copilăria ta, viața ta familială, educația ta.

Acum oprește-te asupra fiecărui lucru pe care l-ai notat și vorbește în sinea ta un minut despre el. Încearcă să fii cât mai detaliat și sincer cu putință. Nu e așa simplu cum pare. Când vorbești despre aceste subiecte, te poți simți stânjenit, chiar dacă ești singur.

Cei mai mulți bărbați se simt vulnerabili când vorbesc despre aceste subiecte, în special în prezența femeilor. Asta-i ideea.

Fii dispus să împărtășești orice despre tine, oricui și oricând și la orice nivel. N-ai nimic de pierdut. În cel mai rău caz te va respinge, dar te va respinge oricum, dacă vorbești numai despre sport și jobul tău, deci care-i problema?

Vei descoperi de fapt că, atunci când împărtășești ceva mai profund și mai personal despre tine, ești autentic, iar reacția ei imediată va fi să-ţi răspundă, la rândul ei, în mod autentic.

Faptul că-i împărtășești anumite aspecte ale personalității tale o va încuraja să-ți împărtășească și ea anumite aspecte ale personalității ei. Vrei s-o faci să vorbească despre pasiunile și ambițiile ei, despre cele mai frumoase și cele mai vulnerabile experiențe ale ei. Acestea sunt subiectele care ne definesc ca oameni și ne fac să fim unici — adică altfel decât cei 20 de tipi cu care a stat de vorbă înaintea ta.

Acestea sunt subiectele de conversație care te vor scoate în evidență. De ce? Deoarece cu ajutorul lor află ceva despre tine. Nu despre echipa ta preferată.

Nu despre petrecerea la care ai fost săptămâna trecută, ci despre tine.

Iar când știe ceva despre tine și te ține minte, sigur îți va răspunde la apel și se va reîntâlni cu tine.

În concluzie: Sunt multe de spus despre conversație. Poate te-ai simțit copleșit de tot ce-ai citit în secțiunea aceasta. În acest caz, ține minte: desfă întregul în bucăți mici, exersează câte un lucru pe rând.

Dar acum, după ce am vorbit despre cum să susții o conversație dinamică și interesantă, hai să vedem cum o condimentezi. Hai să vorbim despre umor.

Umorul

Se spune că, dacă poți să faci o femeie să râdă, poți s-o faci să râdă şi în patul tău. Acum, deși umorul nu e soluția universală pentru problemele de dating ale oricui, importanța lui e incontestabilă. De fapt, multe studii despre ceea ce caută o femeie la un bărbat arată că „simțul umorului“ este aproape întotdeauna în vârful listei.

Motivul este următorul: un simț al umorului pronunțat îi comunică unei femei toate trăsăturile atrăgătoare ale identității tale. Un bărbat care râde cu ușurință de lume și nu se teme să râdă de sine lasă impresia de non-nevoie. De asemenea, le face pe femei să se simtă bine în compania lui și, drept urmare, mai sigure. Un bărbat foarte serios și incapabil să râdă de sine sau de lume comunică faptul că este puternic preocupat de percepția lumii asupra lui și, drept urmare, nesigur pe el.

Nu contează atât de mult ce tip de simț al umorului ai, cât faptul că-l ai. Bineînțeles, femeile reacționează diferit la simţuri diferite ale umorului, dar asta depinde mai puțin de capacitatea ta de a glumi, cât de elementul demografic. Femeile sarcastice îi agreează pe bărbații sarcastici. Femeile prostănace îi agreează pe bărbații prostănaci și așa mai departe. Concentrează-te asupra a ceea ce consideri tu amuzant și nu te teme să împărtășești asta femeilor cu care te întâlnești. Dacă râd, bravo ție! Dacă nu râd, probabil oricum n-ar fi funcționat!

În esență, umorul este arta de a crea o legătură între două idei sau lucruri aparent fără legătură. Există mai multe modalități de a face asta, dar, în esență, umorul este o activitate creativă și, ca atare, e strâns legat de capacitatea ta de a te exprima fără inhibiție.

Uneori, glumele tale vor fi răsuflate, mai ales la început. E OK. Nu râde de tine. Nu te lua peste picior. Nu încerca să-ți explici gluma. Toate acestea sunt

reacții de om nesigur pe el, dependent de percepția altora, nu de propria percepție. Uneori, glumele sunt proaste sau fără haz. E în regulă. Mergi mai departe.

În această secțiune am să-ți prezint pe scurt câteva tipuri de umor: păcăleala, exagerarea, sarcasmul, jocurile de cuvinte și jocurile de roluri.

Păcăleala: Una dintre cele mai răspândite și facile forme de umor este păcăleala. Îl păcălești pe ascultător când începi să-i spui ceva sau îi relatezi o poveste într-un mod care-l face să creadă că vrei să exprimi o anumită idee, dar apoi, din senin, spui cu totul altceva. Iată, de exemplu, o replică celebră a lui Steve Martin:

„Ştii privirea aia pe care o au femeile când vor să facă sex?… Mda, nici eu“.

Întâi te face să crezi că-ți va relata o poveste despre cum l-a privit odată o femeie care voia să facă sex cu el. Dar apoi te păcălește și sfârșește prin a glumi pe seama propriei lipse de experiență sexuală. Iată încă o altă replică, de data aceasta a lui Jimmy Fallon:

„A apărut o carte nouă, intitulată «De ce fac femeile sex», în care se zice că femeile au 237 de motive pentru a face sex. Și, știți ceva, David Letterman știe care sunt primele zece din clasament“.

Își introduce gluma spunând că a apărut o carte nouă despre motivele femeilor de a face sex. Dar apoi creează o legătură între ideea că ar exista 237 de motive pentru care fac femeile sex și celebrul „Top 10“ din emisiunea lui David Letterman, precum și dezvăluirea faptului că Letterman avea relații extraconjugale cu asistentele lui. Hazul provine din legătura pe care o creează între două subiecte aparent fără nicio legătură.

Exagerarea: Este un alt pilon al umorului și ceva de care oricine ar trebui să știe să se servească. Exagerezi atunci când iei o însușire a unui lucru și o amplifici peste măsură, deseori într-un mod interesant sau creativ. De exemplu:

„E o tipă faină, totuși. Cea mai faină tonă de carne pe care am întâlnit-o vreodată“.

Bineînțeles că nicio femeie nu are o tonă de carne. Dar exagerarea faptului că e o femeie grasă face hazul acestei replici. Mai conține și o păcăleală subtilă, prin trecerea de la „faină“ la „grasă“.

În mod obișnuit, cu cât ești mai creativ și extrem în exagerarea ta, cu atât mai amuzant vei fi. Remarcă, de exemplu, diferența de haz dintre următoarele două replici:

„Era urâtă ca un câine“.

„Am văzut chestii mai atrăgătoare pe fundul pisoarului din aeroport“.

Remarcă faptul că a doua replică e mult mai creativă și extremă. E mai amuzantă, prin faptul că alătură două lucruri între care nu există nicio legătură, pisoarul din aeroport și fața unei fete (râd și acum, în timp ce scriu asta).

În umor, cu cât sunt mai specifice și ciudate detaliile, cu atât mai amuzantă e o glumă.

Tachinarea și sarcasmul: În vreme ce păcăleala și exagerarea amuză pe aproape oricine, vei descoperi că unele femei nu consideră amuzante tachinarea și sarcasmul. Cât de nimerite ori deplasate sunt tachinarea și sarcasmul depinde, în primul rând, de locul în care te afli. Dacă ești la o înmormântare, probabil nu e o idee bună să faci comentarii sarcastice despre familia persoanei decedate.

Să tachinezi înseamnă să faci comentarii amuzante în defavoarea cuiva. În general, tachinarea presupune bună dispoziție și intenții bune. Tachinarea cu intenții rele devine insultătoare și nu este bine primită de majoritatea oamenilor.

Tachinarea trebuie să fie amuzantă. În mod ideal, când tachinezi o fată, îi trezești sentimente amestecate: o atitudine defensivă, dar și bucurie. Reacția ideală din partea unei fete este: „Vai, Doamne, nu-mi vine să cred că ai spus asta“, dar în același timp va râde și va zâmbi. Mai jos, câteva exemple de tachinare.

La adresa unei femei cu pantofi roșii strălucitori: „Ai de gând să bați din călcâie când vrei să pleci acasă?“

La adresa unei femei care stă singură într-un colț, cu un aer plictisit: „Pe tine cine te-a pus pe tușă?“

La adresa unei femei care flutură o bancnotă de un dolar, pentru a atrage atenția barmanului: „Așa atragi tu atenția bărbaților asupra ta?“

Ai grijă când tachinezi o femeie, în special dacă nu o cunoști. Eu i-am adresat replica dinainte unei femei necunoscute și ea mi-a tras o palmă. Pe de altă parte, până la urmă tot m-am culcat cu ea, dar, dacă tachinezi frecvent și fără rețineri, fii pregătit să întâmpini o mare varietate de reacții emoționale. Tachinarea pola-rizează, deseori intens și rapid. Așadar este o tactică bună, dar nu întotdeauna foarte plăcută.

Unele fete vor fi de-a dreptul ofensate sau deranjate să le tachinezi și nu vor avea o reacție bună. Aș zice că o treime dintre femeile cu care fac eu cunoștință nu reacționează bine când sunt tachinate sau luate peste picior cu amabilitate. Ai grijă să le identifici pe aceste femei și nu le tachina. În general, femeile cărora nu le place să fie tachinate apreciază complimentele sincere, așa că-mi schimb tactica.

Sarcasmul este o formă de umor și mai neagră decât tachinarea. Sarcasmul

funcționează la și mai puține femei, dar femeile care-l apreciază îl apreciază cu adevărat. Probabil mulți dintre voi, cei care-mi citiți cartea, nu aveți un simț al umorului foarte sarcastic. E OK. Nu-i bai dacă rămâneți toată viața singuri, fără sex.

(A fost un comentariu sarcastic, în caz că nu te-ai prins.)

Pe bune, sarcasmul nu e pe gustul tuturor. Să fii sarcastic înseamnă să faci o afirmație extremă, complet diferită de ceea ce vrei, de fapt, să spui. O faci deseori cu o mină absolut serioasă, fără să zâmbești.

Multe femei nu vor gusta umorul sarcastic. Vor crede că vorbești serios ori vor fi derutate. Altora nu prea le place. Dar, potrivit experienței mele, dacă unei femei îi place sarcasmul, îi place.

Cu ani în urmă eram cu o fată într-un bar. Flirtasem toată seara și ea avea un simț al umorului foarte sarcastic. La un moment dat s-a uitat la paharul meu și a spus: „Bei încet, eu mi-am terminat deja paharul!“

La care eu am replicat cu o mină absolut serioasă: „Nu toată lumea se urăște pe sine la fel de mult ca tine!“

Era să cadă pe jos de râs. I-a plăcut la nebunie și am sfârșit prin a avea o relație fantastică.

Rolul înjurăturilor: Înjurăturile și limbajul necuviincios joacă un rol interesant în umor. Multe tipuri de umor, precum sarcasmul și exagerarea, cer să fii destul de tăios, pentru a împărți niște „lovituri“ zdravene.

Să vorbești urât sau să înjuri e o modalitate ieftină și facilă de a da o notă mai extremă spuselor tale. De exemplu, dacă-ți presari poantele cu „futu-i“, s-ar putea să sporeşti efectul umoristic.

În același timp, folosirea înjurăturilor e un soi de scurtătură, iar, dacă o folosești prea des, se uzează rapid și sună forțat. Dacă strecori un „futu-i“ la momentul potrivit, gluma ta hazoasă poate avea și mai mult haz. Dar să-l bagi în aproape toate frazele te face doar să pari lipsit de rafinament.

În general, cu cât ești mai în vârstă, cu atât e mai recomandabil să renunți la limbajul necuviincios. Folosește-l cu zgârcenie și folosește-l numai dintr-un motiv întemeiat. Cu cât îl folosești mai mult, cu atât mai mult pari să cauți atenție și să emani negativitate, iar ambele sunt trăsături neatrăgătoare.

Jocurile de cuvinte și poantele: Jocul de cuvinte seamănă cu păcăleala, în sensul că ascultătorul se așteaptă la un anumit sens și capătă un altul, însă jocul de cuvinte e o păcăleală la care se folosesc cuvinte cu sensuri diferite.

Câteva exemple:

„Grăbiți-vă, e o problemă cu un pasager. Trebuie să ajungem la spital.“

„Ce e?“

„O clădire cu mulți medici. Dar n-avem acum timp de asta“.

Ori:

„Zău, nu te cred!“

„Ba crede-mă. Și nu mă cheamă Zău, ci Zoe“.

Aș zice că poantele și jocurile de cuvinte sunt o formă de umor chiar mai rar apreciată decât sarcasmul. Poantele și jocurile de cuvinte tind să fie foarte

intelectuale. Vei descoperi că puține femei le apreciază. Iar printre voi, cei care-mi citiți cartea, sunt probabil puțini cei cărora le place să le folosească. Dar, potrivit experienței mele, dacă dai peste o femeie care să le aprecieze, să știi că le apreciază cu adevărat.

Jocurile de roluri și jocurile în general: Jocurile de roluri și jocurile în general sunt modalități rapide și ușoare de a presăra puțin haz în orice interacțiune cu o femeie. Înseamnă că-ți place să te joci. Iar dacă le folosești, îți oferă numeroase ocazii pentru alte tipuri de umor.

Jocurile pot fi de orice gen, de la jocuri fizice simple (friptea, războiul degetelor mari etc.) la jocuri de cuvinte (jocul celor cinci întrebări sau te culci/te căsătorești/ucizi etc.). De exemplu, „te culci/te căsătorești/ucizi“ e ușor de jucat. Arăți către trei persoane din încăpere, alese la întâmplare, și spui: „Dintre aceste trei persoane, cu care ai vrea să te culci, cu care ai vrea să te căsătorești și pe care ai ucide-o, și de ce?“

Jocul acesta poate da naștere unei conversații destul de interesante, bazată pe observarea oamenilor.

Jocurile de roluri pot fi la fel de energizante și amuzante. Un joc de roluri înseamnă, practic, să-i atribui un rol fals femeii cu care stai de vorbă și apoi să improvizezi pe marginea acestui rol. Unul dintre jocurile mele preferate este jocul de-a căsătoria/divorțul.

De exemplu, fac cunoștință cu o fată și după vreo 30 de secunde spune ceva ce nu-mi convine. Îi zic: „Gata, divorțăm“. E amuzant, fiindcă de-abia am cunoscut-o, și poți extrage o grămadă de chestii haioase din ceva atât de simplu — de exemplu: „Copiii rămân la tine, eu mă mut în Europa“, „Apropo, asculți o muzică de rahat și nu mi-au plăcut niciodată tocănițele tale“.

Dacă ai mari dificultăți să fii haios, îți recomand să te uiți la emisiuni de stand-up comedy. Printre comicii mei preferați se numără Louis CK, George Carlin și Bill Hicks. Fii atent la intonație, ritm și mimică. Sunt lucruri pe care nu le poți învăța din cărți, deci fii atent la ele. Alege-ți câțiva comici preferați și urmărește-le spectacolele pentru a înțelege cum spun ei o poveste și cum marchează poanta.

Ferește-te de capcana umorului autodepreciativ. Mulți bărbați, mai ales bărbații nesiguri pe ei, care sunt puternic preocupaţi de reacțiile celor din jur, se iau peste picior și se înjosesc pentru a-i face pe alții să râdă.

Deși s-ar putea să le facă pe femei să râdă, umorul autodepreciativ folosit în exces face dovada unui comportament de om nesigur pe el, pentru că-ți sacrifici propria percepție de sine pentru a-i amuza pe alții. Deci, până la urmă, este neatrăgător. Bărbaților cu un simț al umorului pronunțat, care obișnuiesc să se ia peste picior, le recomand să îndrepte aceleași glume și gânduri către femeile cu care stau de vorbă. În loc să faci mișto de tine, fă mișto de ea. La început s-ar putea să te simți stânjenit, dar vei fi surprins câtă amploare vor câștiga interacțiunile tale și câtă sexualitate și joacă vei introduce în ele.

Umorul nu este soluția universală pentru dificultățile tale de a atrage și seduce femei (dacă ar exista o soluție universală, aceasta ar fi contactul fizic, Capitolul 14). Unii bărbați cu un simț al umorului înnăscut se bizuie cam prea mult pe capacitatea lor de-a face femeia să râdă și, de fapt, exagerează. În loc să fie bărbați atrăgători și puternici, devin niște animatori, care caută permanent atenție și recunoaștere. Cel mai rău e că o fac pe femeie să râdă și să le agreeze compania, ceea ce pe mulți îi derutează și-i face să creadă că o seduc. „Zâmbește. Râde. Îi plac. Înseamnă că e atrasă de mine sexual, nu-i așa?“

Din păcate, nu. Umorul îți folosește doar în combinație cu capacitatea de-a conduce o femeie într-un mod dominator și de a intensifica contactul fizic cu ea. Până la urmă, nu atragi niciodată realmente o femeie dacă nu stabilești o legătură fizică și emoțională cu ea. Deși e un instrument foarte folositor și te ajută să faci asta, umorul nu o face singur, în locul tău.

Capitolul 13

Procesul de dating

Vrei, nu vrei, procesul de dating se desfășoară după o schemă destul de riguroasă. Un băiat face cunoștință cu o fată, îi propune fetei o întâlnire, schimbă mesaje cu fata, stabilește o întâlnire cu fata, corespondează cu fata, mai stabilește o întâlnire cu fata, repetă toate astea, până când, într-un final, o aduce pe fată acasă la el și, la un moment dat, decid dacă sunt un cuplu exclusiv, non-exclusiv, ocazional, parteneri de sex, suflete pereche ori nu mai vor să se revadă.

Există și excepții, iar procesul poate fi accelerat într-o oarecare măsură, dar există un anumit proces de curtare, pe care noi toți îl respectăm, mai mult sau mai puțin. Cultura noastră a definit în mod tacit un procedeu în legătură cu aceste lucruri și orice bărbat care dorește să aibă succes la femei trebuie să respecte acest procedeu.

Procesul include aproape întotdeauna următoarele faze: schimbul datelor de contact, comunicarea prin mesaje sau convorbiri telefonice, participarea la întâlniri, sexul și decizia pentru un anumit tip de relație (dacă se ajunge la asta). În mod obișnuit (dar nu întotdeauna), în această ordine. În anumite situații, poți sări peste schimbul datelor de contact și peste întâlniri și poți s-o aduci la tine acasă (sau să mergi acasă la ea) în ziua/seara în care ai cunoscut-o. Dar cazurile acestea sunt rare și presupun, de obicei, să faci cunoștință cu o femeie la o petrecere sau într-un club, situație despre care nu vom vorbi pe larg aici.

Numere de telefon

Sfaturile pentru dating sunt mai mult sau mai puțin obsedate de numerele de telefon, de corespondență, de „jocul de-a mesajele“ ori de așa-zisa „prevenire a clapelor“.

O femeie îți trage clapa când îți dă numărul ei de telefon, spune că vrea să te revadă și apoi fie nu-ți mai răspunde la apeluri, fie nu apare la întâlniri. O femeie „neserioasă“ nu mai reacționează sau reacționează, dar găsește tot felul de scuze pentru a nu se întâlni cu tine.

O capcană în care poți cădea cu ușurință este să faci o obsesie din femeile „neserioase“ și să încerci să le faci să se răzgândească. Dar, în opinia mea, înseamnă să tratezi un simptom, nu boala.

O modalitate de a preveni clapele este să cunoști și să atragi femei care sunt atât de interesate de tine, încât nu le-ar trece prin cap să-ți tragă clapa.

Problema s-a rezolvat.

Potrivit experienței mele, 99 % dintre așa-numitele strategii de prevenire a clapelor la care recurg bărbații — s-o suni la anumite ore, s-o momești cu mesaje cu final deschis, să te prefaci că i-ai trimis un mesaj „persoanei greșite“ — rareori vor convinge o fată care n-a fost niciodată atrasă de tine să fie brusc atrasă de tine. Și chiar dacă, întâmplător, o convingi să vă întâlniți, va fi o întâlnire cu o femeie care nu e sincer interesată să fie cu tine.

La fel, bărbații sunt prea obsedați de detalii nesemnificative, de genul: câte mesaje să-i trimiți zilnic, cât de curând s-o suni, când să-i propui o întâlnire etc. Impunerea unor reguli stricte, de genul „aștept trei zile până-i propun o întâlnire“ sau „nu-i trimit două mesaje unul după altul“, te limitează în mare măsură și împiedică acea legătură unică pe care te-ai străduit s-o dezvolți cu

femeia respectivă. Și, apropo, legătura aceea o va convinge să te întâlnească, nu mesajul deștept la care ai muncit 45 de minute.

Acestea fiind spuse, iată varianta mea de „reguli“ referitoare la cum să suni o femeie și să-i trimiți mesaje:

− Cere-i unei femei numărul de telefon numai dacă vezi că e sincer atrasă și interesată de tine. Cere-i numărul de telefon numai dacă vrei cu adevărat s-o revezi sau dacă ai timp s-o revezi. Dacă faci cunoștință cu o fată care e numai trei zile în oraș, la o petrecere de burlăcițe, dacă e beată și tu ai peste două zile o întâlnire serioasă la serviciu, nu te mai obosi.

− Când îi ceri numărul de telefon, nu veni cu o replică șmecheră și nu inventa un motiv. Cere-i-l, pur și simplu. Dacă ești atras de ea, nu te teme să-i arăți asta (doar ești un bărbat încrezător în sine, dominator, ai uitat?). Dacă e atrasă de tine, va fi mai mult decât încântată să ți-l dea. În general, femeile îți vor da numărul de telefon, dacă îl ceri. Chiar dacă nu te plac sau nu au intenția să te revadă, ți-l dau. E mult mai simplu pentru ele să ignore apelurile unui tip pe care nu-l agreează decât să-i respingă în față pe toți tipii.

− Toată lumea are parte de clape. Obișnuiește-te cu ideea. În viața majorității femeilor atrăgătoare se petrec pur și simplu prea multe lucruri pentru ca tu să-ți bați capul de ce ți-a tras clapa una dintre ele. Poate a reînceput s-o sune fostul ei iubit. Poate și-a întâlnit sufletul pereche a doua zi după ce te-a cunoscut pe tine. Poate a avut un accident nașpa și e în spital. Poate s-a îmbolnăvit și zace în pat. Uneori femeile pur și simplu nu au chef să întâlnească bărbați. Uneori nu-și mai amintesc prea bine de tine, fiindcă erau bete când te-au cunoscut. Uneori își pierd telefonul. Uneori se răzgândesc pur și simplu a doua zi. Iar uneori nu le pasă de tine.

Femeile îți trag clapa dintr-un milion de motive întemeiate, nu neapărat fiindcă n-ar fi atrase de tine. E o misiune imposibilă să încerci să te dumirești care-ți trage clapa din motive întemeiate și care nu. Mai bine las-o baltă și mergi mai departe. Un lucru contează, până la urmă: dacă-i placi suficient de mult, va găsi ea o cale. Dacă nu găsește o cale, înseamnă că nu-i placi atât de mult pe cât credeai.

Gândește în felul următor: dacă Brad Pitt i-ar trimite un mesaj în care i-ar

propune o întâlnire, crezi că și-ar putea elibera brusc programul încărcat de la serviciu și și-ar amâna planurile pentru weekend? Eu cred că da. Dacă n-o face pentru tine, nu e atât de interesată de tine.

− Strategia mea cu femeile „neserioase“ este următoarea: „După trei clape, ești eliminată din joc“. Dacă o femeie îmi trage clapa o dată, mai fac o încercare. Dacă nu reacționează, poate mai fac, poate nu mai fac o a treia încercare, dar, în mod obișnuit, dacă o fac, nu mai investesc mult efort în a treia încercare. Eu fac, de obicei, una sau două încercări. Dacă nu se-ntâmplă nimic după a treia încercare, îi dau pace.

Multe femei găsesc scuze ca să nu se întâlnească cu tine, ca să amâne sau să contramandeze întâlniri ori, pur și simplu, nu-ți mai răspund deloc. Uneori au motive întemeiate. Alteori găsesc pretexte. De aceea, eu le acord întotdeauna prezumția de nevinovăție la primul motiv pe care-l invocă și mai fac o încercare. După a doua clapă, dacă sunt deosebit de interesat și/sau cred că au avut două motive întemeiate, mai fac o încercare. Deseori le spun chiar: „OK, dar e ultima șansă“. După a treia încercare le las în pace. Nu mai merită timpul sau efortul.

− Eu trimit întotdeauna un mesaj în primele 24 de ore după ce am obținut numărul de telefon. Trimit un mesaj simplu: „Salut, Sara, mi-a făcut plăcere să te cunosc“. Atâta tot. Majoritatea fetelor interesate de tine vor reacționa destul de rapid. De regulă, cele care nu reacționează îți vor trage clapa.

− De obicei, mai aștept o zi și încep o conversație prin mesaje. În primul mesaj îmi place să mă refer la conversația pe care am avut-o când ne-am cunoscut, pentru a păstra o oarecare continuitate. Nu urmăresc nimic special, doar tatonez terenul. Au trecut mai bine de 24 de ore și vreau să văd „cât de cald e fierul“. În mod obișnuit, dacă reușesc să susțin o conversație, e destul de probabil că se va întâlni cu mine. Dacă răspunsurile ei sunt sporadice, îmi va trage probabil clapa.

Nu face pe deșteptul și nu încerca să reinventezi roata. Nu fi impertinent și nu încerca s-o convingi, dacă vezi că nu reacționează. Ți-ai făcut treaba când ai cunoscut-o, acum culegi ce-ai semănat. Eu am observat un lucru: cu cât te străduiești mai mult să cucerești o fată prin mesaje, cu atât pari mai nesigur și disperat și cu atât e mai probabil s-o pierzi.

Glumește și tachinează-o, dacă e receptivă. Dacă nu, încearcă să obții o întâlnire cât mai rapid.

− În funcție de cum decurge conversația, fie îi propun pe loc o întâlnire, fie mai aștept o zi-două, în funcție de programul meu. Mai demult, se aștepta ca bărbatul s-o sune pe femeie, dar mesajele au luat rapid locul convorbirilor telefonice. În 2005, când am început eu să ies la întâlniri, apelam toate numerele de telefon pe care le primeam. Acum nu sun aproape niciodată o fată decât dacă-mi cere ea asta în mod expres. În ultimul an, cred că peste 90 % dintre întâlnirile mele au fost stabilite prin mesaje.

− Repet: nu face pe deșteptul și nu fi impertinent în mesajele tale. În general, mesajele sunt un mijloc de comunicare prost. Deseori, dacă încerci să fii prea sarcastic sau spiritual, mesajele tale sunt interpretate greșit ori comunică o altă intenție decât intenția ta inițială. Și nu uita, totul se reduce la intenție. Deci folosește un limbaj clar, direct. Eu folosesc mesajele doar pentru a organiza următoarea întâlnire. 90 % dintre mesajele mele sună cam așa: „Salut, ce faci joi seara?“ sau „Weekendul ăsta sunt ocupat, dar vreau să te revăd“.

Conversațiile mele prin mesaje sunt plicticoase. Pentru a-ți da un exemplu de conversație tipică, am transcris mai jos mesajele dintre mine și fata cu care am ieșit cel mai recent.

Întâi, câteva date: e o fată pe care am cunoscut-o într-un club, noaptea la ora 1, și am petrecut nu mai mult de 60–90 de minute cu ea. Ne-am sărutat puțin, dar în principal am vorbit și am dansat. N-am băut nimic (o mare realizare). Înainte să plece acasă, i-am spus că mi-ar plăcea s-o revăd. Ea a spus: sigur.

Eu: Salut, Mary, mi-a făcut plăcere să te cunosc aseară.

Ea: Și mie!

Eu (a doua zi): Salut, ziceai că lucrezi până la 4, nu-i așa?

Ea: Da, mai vrei să mă revezi?

Eu: Da. Ce zici de 7:30?

Ea: Se poate la 8?

Eu: Sigur. În centru?

Ea: În față la restaurantul X. Știi unde e?

Eu: Da, ne vedem acolo.

Ea: Pe curând.

Asta-i tot. Aș zice că 75 % din corespondența mea prin mesaje arată cam așa.

Dar, ca să-ți prezint și cealaltă extremă, iată transcrierea unor mesaje mai neobișnuite, dintre mine și o fată din Anglia, de acum câteva luni. Mai insistent de-atât nu sunt niciodată.

Eu: Salut, Natalie, mi-a făcut plăcere să te cunosc aseară.

Ea: Salut, acum am și eu numărul tău de telefon.

Eu: Bine, vorbim curând.

Eu (a doua zi): Salut, Natalie, cum ați mai petrecut alaltăieri seară?

Ea: Super. Dar eram cam obosiți și am plecat mai devreme.

Eu: Bine. Ești liberă mâine-seară? Hai să bem ceva împreună.

Ea: OK. La ce te gândeai?

Eu: La 8 în X, știi unde e?

Ea: Știu, da. La 8 să fie. Îți scriu mâine. Noapte bună.

Eu: Noapte bună.

Ea (a doua zi): Salut, am multă treabă la serviciu și nu pot să mă întâlnesc cu tine diseară. Îmi pare rău. Ședere plăcută în Anglia.

Eu: Haide, Natalie. Când vei fi bătrână și căruntă, îți vei dori să fi muncit mai mult sau să te fi întâlnit cu mai mulți americani drăguți?

Ea: Haha! Bine zici. Să văd ce pot face.

Ea (mai târziu): OK, am terminat mai repede. Ne putem întâlni.

Remarcă faptul că am insistat doar când a ezitat să ne întâlnim. Am făcut asta doar pentru că știam că o voi pierde dacă nu calc accelerația, dacă nu-mi exprim din nou dorința față de ea și nu o polarizez puțin, pentru a preveni o clapă. Am făcut-o. Și a funcționat.

Sau nu?

Natalie n-a venit la întâlnire. M-a sunat pe la 7:40 și mi-a explicat că, deși îi plăceam foarte mult, nu se putea întâlni cu mine, fiindcă plecam din Anglia peste câteva zile. Era evident că-i părea rău, dar avea valori clare.

I-am respectat decizia și i-am spus că nu e nicio problemă, că e o fată frumoasă și merită un tip grozav, care să rămână lângă ea. Și asta era ceea ce gândeam.

Din nefericire, asta a fost mereu experiența mea. Dacă-ți trage clapa, îți trage clapa. Indiferent ce faci tu. Chiar dacă-ți creezi temporar iluzia că vrea să te întâlnească.

Dacă ești impertinent și încerci s-o impresionezi, îți faci doar rău, fiindcă vei fi perceput ca nesigur pe tine și neatrăgător. Una dintre cele mai rapide modalități de a pierde o fată este să-i trimiți mesaje în care forțezi nota.

Când ai îndoieli, trimite un mesaj simplu, la obiect.

Unii tipi sunt dezamăgiți să audă asta. Ei ard de dorința să trimită mesaje deștepte sau geniale, care s-o facă pe fată să se răzgândească în doi timpi și trei mișcări. Nu te obosi. Nu funcționează aproape niciodată, doar dacă minți și manipulezi.

Doar n-o să-i trimiți sonetele lui Shakespeare. Convinge-o să vă întâlniți cât mai curând, iar de muncile grele te ocupi apoi în persoană, când puteți

interacționa fizic, când vede ce intenții ai și că nu ești nesigur pe tine, când nu trebuie să te limitezi la 120 de caractere per mesaj sau mai știu eu ce.

Întâlnirea perfectă

Întâlnirile sunt poate partea cea mai directă a întregului proces şi dau cele mai mari emoţii. Du-te în locurile potrivite, du-te în momentele potrivite, evită capcanele evidente și scapi basma curată.

Când să vă întâlniți: Dacă e prima voastră întâlnire, nu te întâlni cu ea la prânz și, pe cât posibil, nu ieși cu ea după-amiaza. Nu face asta. Nimic nu spune mai limpede „hai să fim doar prieteni“ decât să mâncați de prânz împreună.

Întâlnește-te cu ea seara. Trezești așteptări mai mari. Sunteți mai flexibili în privința timpului pe care-l puteți petrece împreună. Comunici o mai mare disponibilitate de a te implica. Și nimeni nu se grăbește să ajungă nicăieri într-o oră. Și lași deschisă opțiunea de a dormi tu la ea sau ea la tine.

Referitor la ora întâlnirii, depinde de ce vreți să faceți. Dar trebuie să ai suficient timp pentru cel puțin trei activități de câte o oră (despre asta vom vorbi pe larg mai târziu). Deci între 6 și 9 seara e bine. Dacă vă întâlniți mai târziu, vă limitați timpul pe care-l puteți petrece împreună. Dacă vă întâlniți mai devreme, are un iz de „întâlnire pe timpul zilei“ și, de obicei, se va fâsâi înainte ca ea să plece acasă. Planifică întâlnirea astfel încât punctul culminant să fie atins pe la ora 10 sau 11 seara și ea să aibă sentimentul că „trebuie să plec acasă, dar încă nu vreau“.

Unde să vă întâlniți: În niciun caz la cinema, dacă e prima sau a doua întâlnire. Întâlnirile la cinema sunt oribile. Nu puteți vorbi, ședeți alături stânjeniți și ți-e imposibil s-o atingi fără să fii penibil (despre importanța acestui lucru vom vorbi în capitolul următor).

Evită, pe cât posibil, întâlnirile la cină. Sunt un clișeu. Pot fi destul de impersonale, în funcție de locul în care cinați. Iarăși, e aproape imposibil s-o

atingi. Mă crezi sau nu, află că multe femei se jenează să mănânce în fața ta, să aleagă un fel de mâncare etc. De asemenea, eviți situația penibilă „Cine plătește?“ — despre care vom vorbi în secțiunea următoare.

Locuri bune pentru întâlniri sunt cele în care poți fi activ, participativ, în care atingerile și flirtul sunt posibile. Alcoolul ajută și el, dacă e stilul tău. Exemple bune sunt cluburile de stand-up, cursurile de dans, expozițiile în muzee, plimbările în locuri interesante (malluri, parcuri etc.), concerte sau, pur și simplu, să beți ceva undeva.

În ce locuri poți merge depinde de orașul în care locuiești. Eu îți recomand să cauți pe yelp.com locurile interesante din zona ta. De exemplu, în apropierea fostului meu apartament din Boston exista un club cu pistă de bowling. Era foarte distractiv. Puteam juca bowling (activ, participativ, îți permite să flirtezi) și bea ceva împreună, iar, apoi, dacă totul mergea bine și aveam chef de petrecere, coboram și dansam.

Barurile și cluburile sunt bune, dacă apreciezi genul acesta de locuri. Dar, dacă mergi acolo, asigură-te că vei fi singur. O întâlnire în compania amicilor tăi nu e o întâlnire. De asemenea, se întâmplă frecvent să ţi se propună să mergeți într-un bar: „A, putem să ne întâlnim acolo și cu prietena mea Cindy…“ Dacă vrea să te întâlnească în prezența prietenei ei, atunci nu mai e o întâlnire.

Nu în ultimul rând, e bine să găsești locuri și activități în apropierea locuinței tale sau a ei. Eu îți recomand să cauți cel puțin 4–6 locuri sau activități bune pentru întâlniri, aflate la un scurt drum cu mașina de locuința ta. Chiar mai bine ar fi să găsești câteva locuri în care poți merge pe jos.

Logica e simplă: cu cât sunt locurile mai aproape de casa ta sau a ei, cu atât durează mai puțin să ajungi acolo, cu atât mai puțin îți bați capul cu logistica și cu atât mai mari sunt șansele să încheiați noaptea acasă la tine sau la ea.

După ce ai găsit 4–6 locuri și activități în apropierea locuinței tale — trebuie să fie plăcute, potrivite pentru întâlniri și ușor accesibile —, încearcă să le combini în aşa fel încât să ai mai multe lucruri de făcut la o întâlnire.

Poate ți se pare ciudat, dar asta e cheia. Cei mai mulți bărbați invită o femeie

la cină și apoi mai stau o oră la masă și trăncănesc. Flirtul e limitat. Activitatea lipsește. Atingerile lipsesc. Nicio dinamică, nicio schimbare.

Când avem o întâlnire, facem ceva — facem multe lucruri. Jucăm bowling, bem ceva, dansăm, ne uităm la statuile din parc, ne plimbăm cu trăsura — totul în trei ore.

Psihologia umană e ciudată. Nivelul nostru de intimitate nu depinde atât de mult de cât vorbim cu cineva, cât de experiențele pe care le trăim împreună. Întâlnirile trebuie să fie construite în aşa fel încât să creeze cât mai multe experiențe comune, într-un timp cât mai scurt posibil. Iată câteva exemple de întâlniri „serioase“:

Întâlnire la o cafea ◊ o înghețată la un stand de pe aceeași stradă ◊ vă dați în leagăn într-un parc ◊ cumpărați câteva cărți într-o librărie mai neobișnuită.

Un curs de salsa ◊ un pahar în barul de alături ◊ plimbare până la o pizzerie din cartier ◊ un joc video acasă la tine.

Plimbare printr-un mall apropiat ◊ un spectacol de improvizație comică ◊ o cină rapidă ◊ o plimbare prin parcul din zonă.

Dacă poți, include şi dansul, fiindcă e cea mai sexuală activitate posibilă pentru o întâlnire. De asemenea, dacă vreți să beți ceva, fă în așa fel încât să beți la al doilea sau ultimul local/activitate. Nu vrei să fii mangă la prima întâlnire.

Cum să te porți la o întâlnire: Cum spuneam mai sus, e bine ca întâlnirile tale să fie interactive. E bine să poți umbla, să poți atinge și interacționa cât mai mult.

Principiul de bază al unei întâlniri este ca tu să conduci permanent.

Orice decizie trebuie să-ți aparțină, iar ea trebuie să se conformeze. Scoate din vocabularul tău întrebarea: „Acum ce-ai vrea să facem?“ Să nu spui asta niciodată.

Spune cam așa: „Hai să mâncăm niște tacos, știu eu un loc mișto în zonă“,

„Am o idee, hai să te bat la un hochei de masă“, „Hai să mergem la muzeul de științe, au o expoziție senzațională despre corpul uman“ etc.

Referitor la ce să vă spuneți, conversațiile voastre trebuie să devină mai profunde și mai personale. Mai puțină tachinare și miștocăreală, mai multă discuție despre viețile voastre și ce contează pentru voi. Află despre trecutul, pasiunile şi visurile ei, despre lucrurile ei preferate.

Pe de altă parte, nu vrei să transformi întâlnirea într-un interviu pentru angajare (chestie în care se transformă multe întâlniri la cină), deci adu subiectele acestea în discuție împărtășindu-i câte ceva despre tine.

În sfârşit, marea întrebare în lumea noastră postfeministă: Cine plătește? În ziua de astăzi, majoritatea femeilor se vor oferi să plătească din politețe, dar ție ți se cere să refuzi, fiindcă asta face un gentleman (sau ceva de genu'). Ascultă, n-am inventat eu asta, dar după peste 100 de întâlniri cu zeci de femei și câteva discuţii penibile despre cine plătește, am aflat cum e cel mai bine pentru mine: Până nu scoate fizic portmoneul/cardul de credit și mă împiedică s-o fac, plătesc eu. Deci până nu face asta fizic, plătești tu.

Da, se mai întâmplă ca o femeie să-ți facă cinste — există chiar și modalități de a le determina să facă asta —, dar în final, dacă nu ești falit, ocupă-te tu de asta. Nu ai nimic de pierdut, ba chiar câștigi câteva puncte la multe femei.

Capitolul 14

Contact fizic și sex

Hai să vorbim despre sex. Mai precis, de ce fac femeile sex și de ce ar vrea să facă sex cu tine.

De aproape un secol, sexualitatea feminină e un domeniu nebulos în psihologie. Freud a spus la un moment dat: „Marea întrebare, la care nu s-a răspuns niciodată și la care nici eu n-am putut răspunde până acum, deși cercetez de treizeci de ani sufletul femeii, este: «Ce vor femeile?»“

Multă vreme, cercetătorii au crezut că există o legătură între excitația femeii și dovezile de grijă, preocupare și angajament primite în special din partea unor bărbați cu statut ridicat.

Dar, dacă stai să te gândești la asta, în lumea reală nu prea are sens. Fiindcă, din nefericire pentru psihologi, când femeile aprind lumânări și se întind în căzile lor din baie, nu se masturbează imaginându-și o casă și o ipotecă. Își imaginează alte lucruri, mult diferite (și mult mai ciudate).

În cartea ei My Secret Garden, jurnalista Nancy Friday a adunat fantasme sexuale anonime de la femei din lumea întreagă. Dacă vrei să-ți lărgești orizontul de cunoaștere într-un mod interesant, răsfoiește-i cartea. Pe unele femei le excită niște chestii… hai să le zicem „creative“. Mă refer la sex în grup, sex dur, locuri și poziții bizare, bărbați necunoscuți și așa mai departe.

Datele acestea au cam dat peste cap concepțiile existente. Multă vreme, oamenii de știință n-au prea știut de unde să înceapă. Cu bărbații era destul de simplu — noi suntem stimulați în primul rând vizual și, în general, ne plac cam aceleași trăsături (simetrie, un anumit raport între circumferința șoldurilor și cea a pieptului, sâni mari etc.).

Dar sexualitatea femeilor era cam în ceață.

O concluzie mai recentă a studiilor despre excitație este că aceasta are la femei o dimensiune oarecum narcisistă. Pe femei le excită gândul că sunt dorite.

(Notă: Și pe bărbați, de altfel, dar lucrul acesta este mult mai important pentru femei, din moment ce excitația lor este influențată, în general, de stimuli mai degrabă psihologici decât fizici.)

Asta explică, de fapt, unele lucruri bizare și disparate care par să le excite pe unele femei. Lucrurile foarte diferite care o excită — pe de-o parte, o cerere romantică în căsătorie și, pe de altă parte, faptul că sunt legate de chiuveta din baie — capătă coerenţă dacă le privim din această perspectivă. Ambele sugerează dorința extremă a unui bărbat față de ea. Un bărbat dispus să sacrifice totul pentru a fi cu ea. În primul exemplu, bărbatul e dispus să se angajeze pe viață față de ea. În al doilea exemplu, e dispus să facă pentru ea ceva extrem din punct de vedere fizic. Ambele sunt sexy.

Când femeile spun că, dacă au fantasme despre viol, nu înseamnă că vor să fie violate, crede-le. Vor să fie dorite. Vor o dorință nebună. O pasiune incontrolabilă. Vor să fie dorite în asemenea măsură, încât bărbatul să-şi piardă complet conștiința de sine. Partea cu violul sunt absolut convins că nu i-ar face plăcere niciuneia.

Experiența mea sprijină și ea această idee. Industria sfaturilor de dating pentru bărbați a descoperit și ea, în ultimii cinci ani, următorul lucru: cu cât te ții mai explicit după o femeie, cu atât mai excitată va fi. În relația cu o femeie există ceva aproape „magic“ în contactul fizic fără inhibiții.

Gândește-te la un tip care stă și pălăvrăgește ore-n șir despre meteorologie sau ceva de genul ăsta. Dacă același tip își petrece brațul pe după umerii femeii cu care stă de vorbă ori o atinge ușor, pentru a-și puncta ideile și glumele, creează mai multă tensiune sexuală.

În fond, sexualitatea înseamnă mișcarea și înlănțuirea corpurilor. Tot restul sunt mijloace pentru a ajunge acolo.

Am să-ți spun fără ocolișuri: contactul fizic cu o femeie, rapid și nestingherit, constituie diferența dintre a avea o grămadă de amice și a avea o grămadă de

iubite și întâlniri.

Să stabilești un contact fizic cu o femeie este, de departe, componenta cea mai importantă a procesului de seducere și atragere a femeilor. Dacă ai contact fizic, vei avea întotdeauna opțiuni. Dacă nu ai contact fizic, vei petrece mult timp singur.

Am un amic. E un tip prezentabil. Nu abordează aproape niciodată femei (doar când e băut). Nu-i ușor să porți o conversație cu el. Are un simț al umorului ciudat. Dar are contact fizic cu femeile. Le atinge devreme. Le atinge des. Chiar dacă ele nu-i răspund la atingere sau se feresc. Nu se dă bătut. Cu alte cuvinte, caută mereu contactul fizic.

Și știi ceva? Are tot timpul parte de sex. Și nu cu oricine, ci cu femei sexy.

E uimitor. Într-o vreme ieșeam cu el și-l urmăream cum se poticnea în conversație, cum bea puțintel cam mult, cum își așeza cu un gest stângaci brațul pe după umerii fetelor, în vreme ce fetele îl priveau cu un aer derutat. Îl urmăream și mă gândeam: „Băi, frate, ce dezastru“.

Dar reveneam după 20 de minute și-i găseam strângându-se în brațe. Iar, după o oră, fata pleca acasă cu el, încântată.

Tipul pur și simplu nu are inhibiții legate de contactul fizic. Dacă fata nu-i spune răspicat să înceteze ori nu spune „Nu!“, el caută mereu contactul fizic. Iar femeilor le place. Le place să aibă contact fizic cu el și le place energia lui sexuală brută. Le face să se simtă frumoase și sexy și le excită.

(O notă etică se impune aici: Dacă o femeie îți spune clar să încetezi, încetează. Nu te simți jignit, ci întreab-o, în schimb, dacă o deranjează și/sau de ce o deranjează. Deseori nu este vorba de faptul că nu-i placi, ci de faptul că avansezi prea repede pentru gustul ei. Respectă-i întotdeauna limitele și lămurește cât mai devreme cu putință ce e acceptabil pentru ea și ce așteptări are. Astfel nu ești doar vulnerabil, ci și respectuos față de ea.)

Contactul fizic cu o femeie e un obicei necesar, pe care majoritatea bărbaților fără succes la femei nu-l au. Majoritatea bărbaților sunt puțin timizi și ezită să facă următoarea „mutare“: s-o atingă, s-o sărute, s-o atingă sexual etc. Ei

bine, asta trebuie să înceteze. De acum înainte ești un tip dominator, care se afirmă sexual și căruia nu-i e rușine de asta. Vom vedea mai târziu că, de fapt, așa te preferă femeile.

Trebuie să te afirmi fizic din două motive. Primul motiv este polarizarea. Vrei să afli cât mai curând posibil dacă e interesată de tine din punct de vedere sexual. Al doilea motiv este faptul că un contact fizic e îndrăzneț și, ca atare, o formă de flirt extrem de atrăgătoare.

Studiile au arătat că, dacă atingi o persoană când faci cunoștință cu ea, nu e doar mult mai probabil să aibă o părere bună despre tine, ci și să aibă încredere în tine mai curând.

Așadar, cum atingi fără întârziere o fată?

Când stai de vorbă cu ea, presupunând că e receptivă, o atingi ușor pe braț, în apropierea cotului. Nu apăsa și nu o ține de braț, fiindcă s-ar putea s-o sperii, ci atinge-o ca în treacăt sau lovește-o ușor cu vârful degetului sau strânge foarte ușor. Folosește aceste atingeri pentru a-ți puncta conversația, pentru a sublinia un moment comic sau poanta unei glume. Gândește-te că atingerile sunt ca semnele de exclamație sau de întrebare dintr-un dialog.

De exemplu, dacă ai făcut o glumă inteligentă și ea izbucnește în hohote de râs, așază-ți mâna pe brațul ei, pentru a marca emoția momentului.

Cea mai bună modalitate de a o atinge este să integrezi contactul fizic în conversația voastră. De exemplu, să jucați un joc precum războiul degetelor mari, să o răsucești ca pe-o balerină, să vă loviți palmele în semn de salut, toate acestea sunt modalități bune de a iniția contactul fizic. Pe măsură ce conversația avansează, cu cât stau lucrurile mai bine, cu atât mai mult o vei atinge și cu atât mai personale vor fi atingerile tale.

E bine ca atingerile tale să fie progresive. În general, începi cu regiunile periferice ale corpului — cu brațele și picioarele — și te îndrepți treptat către centrul corpului. O atingi pe spate când o inviți să se așeze lângă tine, o cuprinzi cu un braț pe după șale când stă la bar lângă tine etc. Apoi continui cu atingeri tot mai intime: o gâdili, o masezi, o îmbrățișezi (sau o prinzi în brațe de la spate). Și mergi mai departe, până ajungeți la sărutări, mângâieri și

sex.

Semnalele femeilor

E un fapt cunoscut că bărbații nu se pricep să recunoască „semnalele“ pe care le emit femeile când sunt interesate. În procesul curtării, este întotdeauna responsabilitatea bărbatului să treacă la acțiune și să facă „mutările“, iar responsabilitatea femeii este să-i dea semnale, să-i spună când să continue și când să înceteze.

În acest capitol vom vorbi despre cum să intensifici relația fizică cu o femeie. Asta presupune s-o atingi într-un mod sexual.

Noi, bărbații, ne aflăm într-o situație delicată. Pe de-o parte, se așteaptă de la noi să luăm inițiativa și să facem primul pas. Pe de altă parte, trebuie să respectăm dorințele unei femei și dreptul ei de a dispune de propriul corp.

De aceea, înainte de a-ți da sfaturi despre cum să inițiezi o relație sexuală cu o femeie, vreau să-ți prezint semnalele pe care le emit femeile și care-ți indică interesul lor sexual față de tine. E bine să le consideri ca pe niște invitații de a duce mai departe contactul fizic, dar nu face prea multe presupuneri, pentru că e posibil să înţelegi greşit. Ce ne dorim noi este un flux continuu de semnale din partea ei către tine. Semnalele pre-abordare înseamnă că vrea să stea de vorbă cu tine. Semnalele conversaționale înseamnă că vrea să se apropie fizic de tine. Iar semnalele de intensificare înseamnă că vrea să aibă o relație sexuală cu tine.

Consideră aceste semnale ca pe niște permisiuni de a merge mai departe, dar treci doar la următorul nivel (cu alte cuvinte, dacă o femeie susține contactul vizual cu tine, nu înseamnă că vrea să se și culce cu tine pe loc, înseamnă doar că e curioasă să stea de vorbă cu tine). Avansează pas cu pas și nu uita că ea are întotdeauna, în orice clipă, dreptul de a bate în retragere sau de a se răzgândi.

Semnale pre-abordare

− Contactul vizual non-accidental: dacă nu ești sigur, consideră-l accidental. Oamenii sunt programați să-și îndrepte privirea și atenția către acele lucruri care le trezesc curiozitatea sau pe care le găsesc atrăgătoare. Dacă te privește fie și numai cu 10 % mai mult decât pe-un străin oarecare, înseamnă că e cât de cât curioasă/interesată de tine. Eu abordez orice femeie care stabilește un contact vizual non-accidental cu mine și până acum n-am greșit.

− Zâmbetul: Dacă un contact vizual înseamnă că e interesată, zâmbetul înseamnă: „Hai să stăm de vorbă!“

− Te abordează: E un semnal de la sine înțeles, dar mulți tipi sunt atât de neatenți, încât îl ratează. Dacă o femeie te abordează, fie și numai pentru a te întreba cât e ceasul, cum e vremea, cum să ajungă nu știu unde sau mai știu eu ce, probabil e interesată să stea de vorbă cu tine.

− Apropierea: E un semnal mai subtil, dar, cu cât lucrezi mai mult la stilul tău de viață, la limbajul corpului tău și la stilul tău vestimentar, cu atât mai multe semnale de acest gen vei primi. De exemplu, când o femeie se apropie de tine mai mult decât ar fi necesar. Să spunem că ești în autobuz și urcă o femeie atrăgătoare. Autobuzul e gol, dar ea vine și se așază vizavi de tine. Ar putea însemna că vrea să stați de vorbă. Un alt exem-plu este când o femeie vine lângă tine într-un magazin și rămâne acolo mai multă vreme, fără să se uite la ceva anume.

Semnale conversaționale

− Zâmbet/râs excesiv: E un lucru subiectiv și va trebui să-l interpretezi, dar uneori vei observa că o fată zâmbește și râde mult mai mult decât altele când vorbești tu. E posibil să te placă.

− Își aruncă părul peste cap/umăr sau se joacă cu el: un semnal clasic de flirt, deseori inconștient.

− Pupile dilatate: Studiile au arătat că ni se dilată pupilele când privim o persoană de care suntem atrași. E greu de remarcat, în special noaptea. Dar ochii ei sunt mai mari și mai larg deschiși decât de obicei, adică ai putea

spune că are „ochi mari, de căprioară“.

− Stă mai aproape de tine decât ar fi normal. Fii atent unde stă când îți vorbește. Dacă pătrunde în „bula ta personală“, probabil e un semn că e interesată de un contact fizic cu tine.

− Contact vizual excesiv: Același lucru ca zâmbetul excesiv. Dacă nu-și desprinde privirea de tine în timpul conversației, înseamnă că o interesează foarte mult ce ai de spus. Cei mai mulți oameni întrerup foarte des contactul vizual, în special cu persoanele cu care abia au făcut cunoștință. Dacă nu face asta, înseamnă că e interesată de tine.

− Îți acordă prioritate: Un alt semnal foarte subiectiv. Poate fi foarte subtil. Se întâmplă când acțiunile ei îți arată în mod subtil că preferă să interacționeze cu tine decât cu alții. Exemplul clasic e când faci cunoștință cu o fată la bar, iar prietenii ei vin la ea și vor să-i vorbească, dar ea nu-i bagă în seamă. Cele mai multe femei, dacă nu te agreează, nu-ți mai acordă nicio atenție de îndată ce se ivesc prietenii lor. Dar, dacă-și ignoră prietenii sau rămâne lângă tine, e un semn clar că te place.

Semnale de intensificare

− Te conduce într-un loc izolat: Deseori, când o femeie îți face avansuri în mod fățiș, nu face o „mutare“ (asta-i sarcina ta), ci te aduce în mod activ în cea mai simplă situație posibilă. Să spunem că am stat aproape toată seara cu o femeie la o mică petrecere și ea spune brusc: „Hai să dăm un tur pe stradă, e prea multă gălăgie aici“. Înseamnă că mă conduce în mod intenționat într-un loc cât mai izolat. În mod obișnuit, asta înseamnă că vrea s-o sărut.

− Își lasă prietenii pentru tine: E același lucru ca mai sus; pentru o femeie, e un pas important să-și lase prietenii pentru un tip, mai ales pentru un tip pe care-l cunoaște de câteva ceasuri sau de-o seară. Dacă face acest gest, înseamnă că-ți dă undă verde pentru ceva major.

− Te atinge: Dacă începe să te atingă pe brațe sau pe picioare ori dacă te atinge cum am explicat mai sus (ori răspunde la atingerile tale), e un semnal clar: O interesezi din punct de vedere sexual și vrea s-o săruți.

Momentul sărutului

Referitor la momentul când e potrivit să săruți o femeie, circulă o zicală printre coach-ii specializaţi în dating: dacă tu crezi că poți s-o săruți, probabil ai fi putut s-o săruți acum zece minute. Noi, bărbații, nu ne pricepem deloc să apreciem dorința sexuală a unei femei și momentul când e pregătită să meargă mai departe.

Așadar, în general, poți presupune că, dacă tu crezi c-ai putea s-o săruți, probabil ai fi putut-o săruta deja. Prea mulți tipi se blochează, așteptând „semnal“ după „semnal“, când femeia i-a tot transmis semnale toată seara. Gândește așa: E mult mai bine să încerci s-o săruți și să fii respins decât să aștepți toată seara fără să faci niciun pas și fără să afli vreodată ce ar fi putut fi.

Așadar, regula generală este: când nu ești sigur, încearcă.

Dacă dai s-o săruți, dar ea întoarce capul ori nu-ți răspunde la sărut, retrage-te și întreab-o cum se simte, dacă-i placi ori dacă mergi prea repede prea departe. Ascultă-i reacția, fiindcă femeile deseori vor să te sărute, dar ceva le îngrijorează ori le deranjează sau le face să se simtă stânjenite. Cea mai bună cale de a face față acestei situații este să fii vulnerabil și s-o rogi să-ți spună sincer care e problema.

Există femei cărora nu le place să fie sărutate în public. Consideră că e de prost gust și deplasat. Indiferent cât de mult le place de tine, n-o s-o facă.

Același lucru se întâmplă dacă sunt de față câțiva cunoscuți de-ai ei. Dacă stă lângă patru colegi de serviciu, probabil se va simți stânjenită să se sărute cu tine. Încearcă s-o conduci într-un loc mai izolat.

Câteva observații despre cum s-o săruți:

− Nu-i băloşi toată fața.

− Nu-i vârî limba în gât. Poți să faci și asta, dar, de obicei, o faci în dormitor, când sunteți goi.

− N-o pupăci ca pe bunică-ta.

− Nu-ți lipi fața de a ei și nu apăsa prea tare. Săruturile sunt senzuale. Imaginează-ți că-i masezi buzele cu buzele tale.

Cum o săruți depinde și de ce faci cu mâinile. Atinge-i tandru corpul, mângâie-o pe spate, ține-o ușor de ceafă, împinge-i buzele către buzele tale. Când sărut o fată, mie-mi place s-o apuc de găicile de la pantaloni și să-i lipesc șoldurile de șoldurile mele.

Nu uita de tine când o săruți. Prea mulți bărbați încep să sărute o femeie și trec apoi imediat la faza „Hai să ne-o tragem“, în care practic o molestează și-i devorează fața.

Relaxează-te. Sărutul e pur și simplu poarta către o mai mare și mai profundă intimitate. Savurează-l, joacă-te, destinde-te.

Avansare și consimțământ

Bun, ai sărutat-o. Și acum?

Presupunând că vă aflați într-un loc discret, că ați ajuns să vă cunoașteți mai bine și că sunteți amândoi dispuși să mergeți mai departe, a sosit momentul să intensifici contactul în direcția sexului.

De obicei, locul unde atingi o femeie când ești pregătit pentru sex și unde nu ai voie s-o atingi dacă ea nu e pregătită sunt sânii. Dacă mâinile tale găsesc calea către ei și ea e de acord, de obicei înseamnă că veți merge mai departe.

Dar, poate nu-ți vine să crezi, femeile nu-și dau jos chiloții și nu se culcă cu tine pe loc. În vreme ce bărbații sunt ca un cuptor cu microunde, la care apeși pe buton și mâncarea e gata, femeile sunt ca un cuptor clasic: trebuie încălzite, ba chiar preîncălzite. Nu uita că femeile se excită în primul rând pe plan psihologic. Prin urmare, trebuie să existe o senzație de progresie către sex. Nu treci de la sărutat la sex (unele femei fac asta, dar majoritatea, nu). De regulă, trebuie să progresezi de la atingeri ușoare la sărutat, apoi la sărutat însoțit de mângâieri, apoi la dezbrăcat, alte mângâieri și așa mai departe.

În acest moment, femeile obiectează deseori, spunând că vor doar să vă dezmierdaţi, nu să faceți sex. Răspunsul corect la toate obiecțiile este: „În regulă. Facem numai ce-ți convine ție“. Ideea este să aveți o experiență plăcută, nu să bifezi încă o cucerire pe lista ta.

Da, femeile spun deseori: „Astă-seară n-o să facem sex“, dar apoi merg mai departe și fac sex. Și e în regulă așa. Acceptă faptul că lucrurile acestea sunt deseori fluide și că atât tu, cât și ea puteți să vreți sau să nu mai vreți în orice moment, fără rușine ori judecată.

O scurtă notă despre viol, fiindcă, din nefericire, trebuie să mai adaug ceva

aici. Nu uita care e principiul de bază: mergem mai departe, până când femeia spune stop. Asta înseamnă că te oprește fizic — adică îți dă mâinile la o parte de pe corpul ei, se îndepărtează de tine, se îmbracă etc. — ori spune clar: „STOP!“ ori „NU!“

Dacă e incapabilă (drogată, beată etc.) să ia o decizie sau să exprime clar că nu vrea, trebuie să te oprești. Nu există alternativă.

Relația fizică e ceva ce trebuie exersat, ceva cu care trebuie să te familiarizezi. Fiecare bărbat dezvoltă un stil și o personalitate proprii, referitor la cum îi place să atingă, unde-i place să atingă, cum îi place să meargă mai departe. Pe măsură ce-ți dezvolți propriul stil de relație fizică, începi să simți când și ce e acceptabil pentru o femeie. Important este să nu privești sexul ca pe ceva ce câștigi sau iei de la o femeie, ci ca pe ceva la care participați amândoi, împreună. E un efort de echipă.

Fiindcă, te rog să mă crezi, și femeile vor să facă sex. Sex dezlănțuit, pasional, nebun, cum faci tu.

Sexul

Doamne, frate, diseară faci sex!

Zău, pe bune. Acum, după ce v-ați dezbrăcat și v-ați întins pe un pat, pe-o canapea, pe gresia din baie — sau unde aveți de gând s-o faceți —, ai ajuns pe tărâmul preludiului. Din nefericire, bărbații sar peste preludiu, fiindcă sunt prea nerăbdători să pătrundă în locul acela umed. Cu cât e mai lung preludiul, cu atât mai încinsă va fi femeia ta și cu atât mai bun va fi sexul pentru ea, ceea ce înseamnă că va fi mai bun și pentru tine — e un sport de echipă, îţi aminteşti?

Un început bun este să-i săruţi și să-i masezi sânii goi. Fetelor cărora le plac chestiile mai „dure“ le place să le muști ușor sfârcurile, dar, ai grijă, e o chestie care nu place tuturor.

Următorul lucru ar fi s-o penetrezi cu degetul sau să-i freci clitorisul. Vezi cât de umedă e. Dacă e umedă, mergi treptat mai departe. Dacă e uscată, ia-o mai încet. Mai are nevoie de timp să se încălzească.

Dacă-ți place să le satisfaci pe fete oral, acesta este momentul ideal s-o faci. Dac-o faci bine, cele mai multe fete nu vor putea rezista tentației de a face sex cu tine pe loc (unele o să te înșface chiar și o să te oblige să te culci cu ele).

Lucrul cel mai important de reținut despre preludiu este ideea de temporizare. Când faci lucrurile menționate mai sus, nu te avânta și nu o devora. Și asta poate fi uneori cool, dar, în general, e mai bine s-o lași mai moale, să tragi de timp și să creezi o experiență senzuală. Fetelor le place să fie stârnite. De exemplu, în loc să-ți vâri degetul în ea și să treci la acțiune, încearcă s-o atingi ușor acolo, câteva secunde, cu vârfurile degetelor. Va fi înnebunită și te va vrea în ea mai mult decât oricând.

În loc să-i oferi sex oral imediat, ia-o mai ușor și sărut-o întâi pe interiorul coapselor, avansând centimetru cu centimetru. Creează așteptare. Fă-o să tânjească după ce ai de gând să-i faci. Chestiile astea le înnebunesc pe fete și le excită incredibil. Dacă faci asta bine și în mod repetat, vor trage ele de tine și te vor obliga ele pe tine să faci sex. Așteptarea e prea mare. Trebuie s-o facă. Acum, pe loc.

Când e vorba de sex, mai important decât orice tehnică fizică — un unghi mişto sau mai știu eu ce — este să domini. La femei, satisfacția sexuală e mai degrabă psihologică decât fizică, în vreme ce la bărbați e în primul rând fizică. O componentă importantă a acestei satisfacții psihologice provine din sentimentul de a fi dominată și de a ceda controlul. Femeilor le place să simtă că tu deții puterea și controlul în dormitor. Vor să-ți afirmi dorințele cu tărie. Deci cum devii dominator în pat?

1. Fii zgomotos. Fă gălăgie. Geme. Gâfâie. Femeilor le place asta, fiindcă au sentimentul că pot fi și ele zgomotoase. Iar când sunt zgomotoase, au orgasm mai ușor și mai frecvent.

2. Vorbește-i murdar. Spune-i cât de sexy este. Spune-i ce ai de gând să-i faci, înainte de a-i face. Spune-i că-i o fată rea și că vrei să i-o tragi. Sunt lucruri care s-ar putea să se afle în afara zonei tale de confort, dar să știi că, în dormitor, regulile se schimbă și logica nu mai există.

3. Întețește contactul fizic. Dă-i câte o palmă uşoară peste fund. Apuc-o de păr. Ține-o cu o mână. Când schimbați poziția, ridic-o și mut-o chiar tu.

4. Nu întreba niciodată: „E-n regulă? Vrei să faci X?“ Fă, pur și simplu, iar dacă nu-i place, oprește-te și cere-ți scuze. Nimic n-o face să-i piară cheful mai iute decât un tip care i se supune prea mult în timpul sexului. Preia controlul. Fă ce te excită pe tine și asta o va excita și pe ea.

Să vorbești și să te exprimi în dormitor sunt, de departe, cel mai important obicei pe care trebuie să ți-l faci. Când te culci cu o femeie, mai ales primele dăți, trebuie să existe un canal de comunicare deschis. Când faci sex întâia oară cu o persoană necunoscută, ești întotdeauna puțin stânjenit. Fiecare face altceva, are alte obiceiuri, preferă alte lucruri. Ai nevoie de timp pentru a afla care sunt înclinațiile celuilalt și pentru a te adapta la ce-i place și ce-i

displace.

Asta presupune să ai simțul umorului în dormitor. Vor exista momente caraghioase și ciudate și cei mai mulți oameni se simt nesiguri când sunt în pielea goală sau stau întinși sub un om pe care l-au cunoscut acum o săptămână.

Nu-ți pierde simțul umorului. Fii înțelegător. Relaxează-te.

Când lucrurile merg anapoda în dormitor, una dintre glumele mele preferate este: „În filme pare atât de simplu“. Dacă reușești să faci o fată să pufnească-n râs, va uita că e goală, va uita că se află într-o poziție ciudată, va uita că tocmai ai dat-o în bară și va râde împreună cu tine.

De asemenea, fii sincer. Dacă nu-ți place cum îți face sex oral, spune-i asta și mai spune-i și cum ți-ar plăcea. Dar fii sincer și cu complimentele. Spune-i că-i frumoasă dezbrăcată. Spune-i că-ți place cum te călărește. Spune-i că arată sexy în poziția aceea.

Fii deschis și sincer. Comunică. Cel mai important factor pentru un sex bun este să vă simțiți în largul vostru unul cu celălalt. (De altfel, acesta este un alt argument în favoarea vulnerabilității.)

Mulți bărbați au o atitudine anxioasă față de sexualitate și sunt cuprinși de nervozitate când știu că vor face sex. Dar, când aduci vorba despre anxietatea sexuală, majoritatea râde și spune: „Ce nasol pentru tipul respectiv“, de parcă ei n-ar avea această problemă. Adevărul neplăcut este că cei mai mulţi dintre noi o au, sub o formă sau alta. Anxietatea sexuală are diverse motive, dar cele mai răspândite sunt:

− lipsa de experiență;

− o educație religioasă și/sau culturală strictă;

− experiențe sexuale negative în trecut;

− o traumă emoțională în trecut;

− stimă de sine scăzută.

Nu în ultimul rând, cauzele anxietății sexuale au o legătură directă cu alte forme de anxietate: o lipsă de încredere în sine, o puternică preocupare faţă de alții, rușine și teama de vulnerabilitate.

Există două simptome, ori îl ai pe unul, ori îl ai pe celălalt. Ori ejaculezi prea devreme (în mai puțin de un minut, două), ori nu ai erecție sau nu poți s-o menții.

Dar nu are sens. Cum e posibil ca două fenomene complet opuse să aibă aceeași cauză?

Practic este o variantă a reacției de „luptă sau fugă". Ideea este că, atunci când ești emoționat și-ți crește nivelul de adrenalină, corpul tău vrea să adopte cât mai curând o poziție protejată și sigură. O modalitate este să ejaculezi imediat. Cealaltă este să-ți pierzi erecția.

Ambele probleme sunt nasoale. Nici nu știu care e mai nasoală. Dar avem posibilități de a le remedia.

Dacă termini prea repede, încearcă un prezervativ mai gros. În ziua de astăzi se produc prezervative care-ți fac penisul insensibil, ca să poți rezista mai mult. Încearcă să te masturbezi cu câteva ceasuri înainte de momentul când preconizezi că vei face sex.

Dacă ai probleme cu erecția, încearcă nişte tablete. Pe bune, există suplimente naturale, pe bază de plante, pe care le poți cumpăra fără rețetă și care au un efect similar cu Viagra. Îți fac penisul tare ca piatra și capabil de mai multe partide. Ia vreo două înainte să faci sex și n-ar trebui să mai ai probleme să-l menții în poziție de drepți.

Dar remediile acestea sunt doar plasturi pe o rană mai mare.

Problema mai mare este că sexualitatea și contactul sexual nu te fac să te simți în largul tău. E și aceasta o problemă de vulnerabilitate. O problemă mai profundă, care-și are rădăcinile în subconștient. Soluția cea mai evidentă este să faci sex cât mai des cu putință. Pentru asta e cel mai bine să ai o iubită stabilă.

Din nefericire, dacă vrei să rămâi single și să scapi de problema asta, e nevoie de mult timp și efort. Și vei trăi multe eșecuri demoralizante. Încearcă s-o iei mai uşor din momentul când știi că veți face sex.

Gândește-te că întâi va trebui să te simți tu mai sigur și mai relaxat în prezența ei, înainte de a fi capabil să faci sex. Știu că sună nașpa, dar e adevărat. Ia-o mai încet, bucură-te mai mult de preludiu și nu te simți obligat să treci la acțiune înainte de a fi relaxat și pregătit.

Încearcă să închizi ochii și să te relaxezi când știi că veți face sex. Dacă problema ta este că ești prea excitat, gândește-te la ceva non-sexual, de exemplu la baschet sau jocuri video. Dacă problema ta este că nu ai erecție, relaxează-te, uită-te la ea și gândește-te ce sexy este.

Dacă ești de părere că ai suferit o traumă emoțională în trecut ori că ai crescut într-un mediu în care sexualitatea era reprimată, întreabă-te dacă n-ar fi bine să mergi la consiliere sau terapie.

Oricum, dacă ai ajuns până aici, ai ajuns în punctul de vulnerabilitate maximă față de cineva. În mod obișnuit, femeile se implică mai mult după sex, iar bărbații se implică mai puțin după sex. În majoritatea cuplurilor, dinamica puterii se va schimba în acest punct. Puterea de a opta, pe care o avea înainte femeia (dacă să facă sex sau nu), o are acum bărbatul (dacă să se angajeze într-o relație sau nu). De regulă, dacă dinamica puterii nu se schimbă, e un semn că bărbatul e nesigur pe el, iar atracția nu va dura.

Vulnerabilitatea nu trebuie confundată cu angajamentul sau atașamentul. E posibil să trăiești o legătură emoțională puternică și intensă cu o femeie și totuși să nu doriți să vă angajați pe termen lung unul față de celălalt.

În același timp, pentru majoritatea dintre noi, genul acesta de vulnerabilitate și intimitate este deseori punctul de pornire al unui atașament care nu va mai dispărea niciodată. În mintea mea, femeile cu care m-am culcat se află până în ziua de astăzi într-o categorie separată de prietenie și loialitate, chiar dacă n-am avut o relație mai îndelungată cu ele.

Intimitatea, romantismul și legătura emoțională intensă sunt fantastice și, în multe privințe, îmbătătoare ca un drog, ba chiar cu potențial de dependență,

dar o legătură emoțională adevărată și îndelungată e posibilă doar printr-un angajament pe termen lung. Însă acesta este subiectul unei alte cărți.

Încheiere

Concluzie

Mergi înainte

Sunt multe de digerat în această carte. Iar dacă ești un începător care încă nu a pornit pe drumul îmbunătățirii de sine, pentru a deveni mai atrăgător pentru femei, e ușor să fii copleșit și să te întrebi de ce să te apuci întâi.

De aceea am așezat la finalul cărții acest mic „plan de acțiune“, nu doar pentru a-ți oferi un punct de pornire clar, ci și pentru a te ajuta să înțelegi pe ce trebuie să te concentrezi și în ce ordine.

Planul de acțiune este împărțit în secțiuni cu câte cinci sarcini sau provocări. După ce ai îndeplinit cel puțin patru sarcini dintr-o secțiune, poți trece la următoarea. Unele sarcini din secțiunea 1 le-ai îndeplinit poate deja în mod firesc. De exemplu, dacă faci deja sport în mod regulat, e în regulă. În alte secțiuni, unele dintre sarcini se pun la socoteală doar dacă le îndeplinești din momentul când începi secțiunea respectivă. De exemplu, în secțiunea 5, ești provocat să faci sex cu o femeie cu care nu ai mai făcut sex. Bineînțeles că nu toți cititorii sunt virgini. Iar unii dintre voi s-au culcat poate deja cu o femeie în secțiunile precedente. Dar nu contează, până nu ajungi la secțiunea 5.

Bineînțeles că nu sunt reguli stricte. Dar secțiunile sunt astfel concepute, încât să te provoace și să-ți prezinte niște țeluri și puncte de referință clar definite, către care să tinzi. În toate secțiunile există sarcini care vor fi foarte ușor de îndeplinit. Altele vor fi foarte dificile. Depinde de la persoană la persoană, dar ideea este să ai un plan general, pe care să-l urmezi pentru îmbunătățirea de sine.

Mai ține cont și de faptul că este un proces pe termen lung. Multe dintre sarcini nu vor putea fi îndeplinite într-o seară, nici măcar într-un weekend. Multe dintre ele cer săptămâni sau luni de efort. Dar e OK. Asta înseamnă că era probabil într-adevăr nevoie să lucrezi la ele.

Nivelul 1: Fundamentul tău (îndeplinește 5 din 5)

Fă-ți abonament la o sală de fitness: Dacă nu ai încă abonament la o sală de fitness, fă-ți. Dacă nu știi ce exerciții să faci, angajează un antrenor personal. Obișnuiește-te să mergi la sală săptămânal.

Modernizează-ți garderoba: Du-te și modernizea-ză-ți garderoba potrivit recomandărilor din Capitolul 8. Provoacă-te să porți haine mai frumoase decât orice ai purtat până acum. Te va face să te simți altfel.

O tunsoare mișto: Du-te la un salon scump. Merită. Va fi o schimbare majoră.

Un job sigur/satisfăcător: E o sarcină complicată, dar, dacă nu ești mulțumit de serviciul tău actual, fă-ți timp și plănuiește cum să remediezi situația. Dacă muncești prea mult, găsește o cale de-a munci mai puțin. Dacă ești șomer, nu te mai ocupa de nimic altceva și caută-ți un job.

Practică în mod regulat un hobby social: Alege-ți un hobby social și practică-l în mod regulat. Poate ai deja unul, dar, dacă nu, găsește-ți unul. Poate fi un curs de dans, un curs de vorbit în public, o limbă străină, un curs de gătit, să cânți într-o trupă etc. Orice ar fi, să fie ceva social. Să stai acasă și să bibilești la machetele tale de avioane nu se pune.

Nivelul 2: Fă cunoștință cu femei (îndeplinește 4 din 5)

Află care e segmentul tău demografic: Află care e segmentul tău demografic, potrivit recomandărilor din Capitolul 7. Notează-ți ce gen de femeie ți-ar plăcea să cunoști și locurile în care-ți place cel mai mult să mergi. Găsește apoi locuri sau evenimente în care se intersectează cele două. Pot fi concerte de rock independent, pot fi expoziții în galerii de artă, pot fi seri de salsa. Orice ar fi, găsește-ți nișa și ocupă-te de ea.

Fă cunoștință cu 5 femei într-o singură zi: Se înțelege de la sine.

Fă cunoștință cu 20 de femei într-o singură săptămână: Și asta se înțelege de la sine.

Înscrie-te pe un site de dating online și trimite e-mailuri la 10 femei: Și asta se înțelege de la sine. Dacă ai sub 30 de ani, îți recomand site-urile de dating

gratuite. Dacă ai peste 30 de ani, îți recomand site-urile cu plată.

Înscrie-te la un eveniment de dating pentru persoane single sau de dating rapid: Dacă ai dificultăți să îndeplinești sarcinile de abordare, sarcina aceasta ți-ar putea da un impuls necesar în direcția potrivită.

Nivelul 3: Cunoaște mai multe femei (îndeplinește 2 din 3)

Susține conversații de cel puțin 30 de minute cu femei cu care abia ai făcut cunoștință: Poți s-o faci oriunde.

Obține trei numere de telefon de la femei cu care abia ai făcut cunoștință: Cere-le, vei fi surprins câte femei ți le vor da.

Du-te la două întâlniri: Nu contează unde le-ai cunoscut pe femeile cu care te întâlnești.

Nivelul 4: Intimitate (îndeplinește 2 din 3)

Sărută două femei: Ai grijă să fie femei pe care le-ai cunoscut de când citești această carte.

Du-te la a doua întâlnire cu aceeași femeie: Se înțelege de la sine.

Adu-o pe femeie acasă la tine: De regulă, poți s-o faci la a doua întâlnire.

Nivelul 5: Sexualitate (îndeplinește 2 din 2)

Fă sex cu o femeie cu care n-ai mai făcut sex: Se înțelege de la sine.

Du-te la trei prime întâlniri cu femei recent cunoscute: Se înțelege de la sine.

Nivelul 6: Mamă, ce fustangiu ești (opțional)

Fă sex cu o femeie în ziua/seara în care ai cunoscut-o: Recomandabil, de asemenea, cu o femeie pe care ai cunoscut-o într-un bar sau club. Să aduci acasă la tine o femeie în timpul zilei e mai dificil, dar nu imposibil.

Fă sex cu o femeie de la prima întâlnire: Ocupă-te să fie o întâlnire al naibii

de bună.

Sărută trei femei în ziua/seara în care le-ai cunoscut: Poți s-o faci în zile/seri diferite. Recomandabil, de asemenea, într-un bar sau club.

Epilog

Dar dacă e un dar?

Paginile de până acum ne-au arătat că atracția este consecința faptului că femeile percep la bărbați non-nevoia și o senzație de siguranță interioară. Încrederea în sine și siguranța își au originea într-o identitate mai puternică și o mai mare preocupare faţă de sine decât faţă de percepția altora. Acest lucru comunică implicit faptul că ești un bărbat de nădejde, încrezător în sine și cu statut ridicat (sau cu potențialul de a dobândi un statut ridicat).

Modalitatea de a cultiva o mai mare preocupare faţă de sine și de a deveni mai încrezător în sine este, de fapt, contraintuitivă. Am învățat că manifestarea vulnerabilității, atât prin emoție, cât și prin acțiune, te face, de fapt, să te preocupi mai mult de tine și să fii mai sigur pe tine.

Încrederea aceasta nou descoperită îți permite să te exprimi mai clar și mai direct. Când te exprimi mai clar și mai direct, polarizezi reacțiile femeilor, riști mai mult să fii respins, dar devii mai atrăgător pentru femei. Atragerea femeilor este rezultatul unui proces de autoselecție. Măsura în care le atragi este rezultatul unui proces de învingere a fricii. Iar consecvența cu care le seduci pe femeile astfel atrase este rezultatul unui proces de exprimare a sexualității. Acestea sunt cele trei elemente fundamentale.

Ți-am prezentat în aceste pagini toate instrumentele de care consider eu că are nevoie un bărbat pentru a se reînnoi și a avea mai mult succes la femei. Bineînțeles că uneori îți va fi greu. Pe drumul tău te vei lovi de încetinitoare de viteză, vei face ocoluri, vei fi distras, vei avea parte de urcușuri și coborâșuri emoționale. Dar, dacă stărui și rămâi optimist, vei ajunge la destinație. Sunt convins de asta.

Când îți va fi greu, când vei fi frustrat și vei reveni la neîncrederea în sine, la dorințele tale de recunoaștere externă, când te vei lăsa condus de capriciile altora, și nu de propria busolă interioară, te vei simți poate pierdut și deznădăjduit. Sentimentul acesta de deznădejde va dura poate câteva minute,

ore sau zile — iar, dacă încerci cu adevărat să te schimbi și să interacționezi altfel cu lumea, cu siguranţă îl vei avea la un moment dat.

Pentru momentele acelea grele, vreau să-ți împărtășesc o frază care m-a ajutat pe mine și pe nenumărați alți bărbați când am dat de greu.

Fraza aceasta provine din cartea No More Mr. Nice Guy a lui dr. Robert Glover, una dintre cele mai bune cărți pe care le-am citit vreodată despre sănătatea și dezvoltarea emoțională a bărbaților.

Fraza sună așa: „Dar dacă e un dar?“

Indiferent ce ți s-ar întâmpla, indiferent cât de rău, cât de deznădăjduit te-ai simți, întreabă-te: „Dar dacă e un dar?“ — și încearcă apoi să te gândești de ce ar putea fi așa.

Fiindcă, vezi tu, în lumea emoțiilor nu există valori absolute; poți trage orice concluzie vrei tu. Atunci de ce să nu tragi concluzia că e o binecuvântare, ceva pozitiv, un dar?

Iubita te-a părăsit pentru un alt bărbat. Dar dacă e un dar? Fiindcă, fără ea, n-ai fi apucat-o pe calea îmbunătățirii de sine și ai fi rămas pe veci captiv într-o relație bazată pe amăgire, fără conștiință de sine.

O femeie își bate joc de părul tău și-ți spune că ești urât. Dar dacă e un dar? O respingere atât de brutală te va căli să devii și mai încrezător în tine pe viitor și să sperăm că te va inspira să-ți reevaluezi înfățișarea.

Prietenii tăi îți spun că e ciudat să abordezi femei și că ești un fraier dacă vrei să faci asta. Dar dacă e un dar? Îți arată că ceea ce faci tu și la ce lucrezi tu deplasează limite sociale, polarizează și, nu în ultimul rând, te face să fii mai interesant și mai atrăgător.

Când aveam 19 ani, un prieten s-a înecat sub ochii mei. Eram la o petrecere pe malul unui lac. Râdea, zâmbea, spunea bancuri — și în clipa următoare s-a dus. Pentru totdeauna.

Chiar şi în această tragedie am reuşit să găsesc un dar care m-a influențat de

atunci și până acum.

Bineînțeles că ceea ce s-a întâmplat în seara aceea a fost șocant și traumatizant. Dar a fost o experiență care m-a făcut să conștientizez în mod acut cât de trecătoare este existența noastră. Faptul că oricare dintre noi poate dispărea în oricare moment. Faptul că nimeni nu-mi poate trăi viața în locul meu și că fiecare secundă în care am sentimentul că m-am îndepărtat de dorințele mele reale, în care mă feresc de lume și mi-e frică să mă implic este o secundă în care ignor cel mai mare dar dintre toate: timpul care mi-a fost dăruit în această viață.

Moartea lui m-a șocat, m-a deprimat și m-a speriat, dar m-a făcut să găsesc curajul de a risca, de a mă exprima, de a mă preocupa mai mult de percepția mea de sine decât de percepția altora. Fiindcă, mai devreme sau mai târziu, toate acestea vor dispărea, nimic nu va mai conta. Și atunci ar fi mai bine să profiți de timpul cât mai ești aici.

Până la urmă, asta-i tot ce pot spera pentru tine. Că vei profita de timpul cât existi aici. Că vei lua instrumentele pe care ți le-am oferit și vei ieși în lume, îți vei croi o cale unică și vei trăi iubirea, fiorul și fericirea cu care viața aceasta te poate răsplăti.

Pentru că asta face viața: te răsplătește. Îți oferă daruri în fiecare zi.

Le vei accepta oare?

Glosar

Acțiune sinceră — Se produce atunci când înlături bariera dintre ceea ce dorești să faci și ceea ce faci în realitate. Presupune, de obicei, să-ți învingi anxietățile și credințele limitatoare referitoare la ceea ce este posibil.

Anxietate — O stare emoțională generală de frică și neliniște, indusă în mod repetat de o anumită situație. Anxietatea o învingi prin curaj. Vezi și: Anxietate sexuală, Anxietate socială, Curaj.

Anxietate sexuală — Apare atunci când exprimarea sexualității sau confruntarea cu situații sexuale îți provoacă neliniște și frică. Vezi și: Curaj, Mecanisme de apărare.

Anxietate socială — Apare atunci când situațiile sociale sau întâlnirile cu persoane necunoscute îți provoacă neliniște și frică. Vezi și: Curaj, Mecanisme de apărare.

Aspect demografic — Ideea că vei avea parte de mai mult succes (mai multă fericire) și că vei fi mai eficient dacă abordezi femei din domeniile de viață în care excelezi sau care-ți fac plăcere. De exemplu, dacă ești muzician, e mai probabil să ai succes în dating când întâlnești femei la concerte sau alte evenimente muzicale. Vezi și: Efect de sortare, Stil de viață.

Autoselecție — Procesul inconștient al efectului de sortare. Autoselecția înseamnă că, indiferent ce faci sau cine ești, ești atrăgător pentru un anumit grup demografic și neatrăgător pentru un altul. De exemplu, dacă ești înalt și chel, vei căuta în mod inconștient femeile cărora le plac bărbații înalți și chei, pentru simplul motiv că femeile cărora nu le plac acești bărbați te vor respinge sau nu vor manifesta interes față de tine. Dacă ești străin, vei selecta în mod automat femei interesate de străini. Este similară efectului de sortare,

dar, în loc să reflecte credințe și atitudini, autoselecția reflectă preferințe superficiale. Vezi și: Efect de sortare, Aspect demografic.

Cerc social — Un grup de prieteni comuni și cunoștințe comune.

Ciudat — Eşti ciudat când îți exprimi sexualitatea într-un mod care o face pe femeie să se simtă dezagreabil sau nesigură. Un comportament ciudat poate fi conștient sau inconștient. Vezi și: Intenție sexuală, Flirt.

Clapă — O formă specifică de respingere. O femeie îți trage clapa când manifestă interes sau spune că vrea să te revadă și apoi se răzgândeşte.

Comportament atrăgător — Un comportament încrezător, atât în viața cotidiană, cât și în interacțiunile directe cu femeile. Comportamentul atrăgător este, de regulă, dar nu întotdeauna, rezultatul vulnerabilității. Vezi și: Stil de viață, Nevoie.

Comunicare sinceră — Se produce când înlături bariera dintre ceea ce crezi și simți și ceea ce spui. Presupune depășirea inhibițiilor, precum și claritate în comunicare.

Credințe limitatoare — Credințe iraționale care te împiedică, în mod inerent, să ai succes într-un anumit domeniu. Credințele limitatoare sunt aproape întotdeauna false și rezultatul unor mecanisme de apărare și al lipsei de curaj. Un exemplu este un bărbat care crede că femeile nu-l vor considera niciodată atrăgător din cauza cheliei lui, astfel încât nici măcar nu încearcă să le atragă. Vezi și: Mecanisme de apărare, Curaj.

Curaj — Capacitatea de a acționa în ciuda sentimentului de anxietate și a fricii de a acționa. Vezi și: Anxietate.

Divergenţă — Circumstanță sau cauză care împiedică intensificarea sexuală, în ciuda existenței unei atracții reciproce. De exemplu, două persoane sunt foarte atrase una de cealaltă, dar una este căsătorită și cealaltă locuiește într-un alt oraș.

Dovadă socială — Mecanismul psihologic prin care, dacă multe alte persoane apreciază un lucru, îl vom aprecia și noi. În ceea ce privește

atracția, teoria spune că, dacă mai multe femei care te cunosc sunt atrase de tine, atunci și o femeie străină care e cunoştinţă cu ele va fi mai atrasă de tine. Este aplicabilă doar în situații din cadrul cercului social. De exemplu, dacă intri într-un bar și câteva femei se arată interesate de tine, o femeie din celălalt capăt al barului care nu le cunoaşte pe acestea va rămâne indiferentă. Dar, dacă intri într-un bar și trei dintre prietenele unei femei străine te cunosc și te plac, atunci și acea femeie va fi probabil atrasă de tine, înainte ca tu să-i adresezi măcar un cuvânt.

Efect de sortare — Termenul psihologic pentru tendința de a se atrage reciproc observată la bărbați și femei cu credințe și percepții de sine similare. De exemplu, un bărbat cu stimă de sine scăzută va atrage femei cu stimă de sine scăzută. Un bărbat cu o atitudine pozitivă față de sex va atrage femei cu atitudini pozitive față de sex. Vezi și: Aspect demografic.

Excitare — Procesul prin care o persoană este stimulată sexual — fizic, psihologic sau emoțional. Studiile actuale arată că femeile sunt excitate în primul rând de manifestarea unei intenții sexuale și de un comportament îndrăzneț. Vezi și: Intenție sexuală, Curaj.

Flirt — Manifestarea intenției sexuale într-un mod amu-zant și jucăuș. Flirtul de succes le face pe femei să se simtă în siguranță cu intenția ta sexuală. Opusul este comportamentul ciudat. Vezi și: Ciudat, Intenție sexuală.

Găsirea propriului adevăr — Un proces în două etape de 1) înlăturare a comportamentelor întemeiate pe obținerea aprobării celorlalți, și nu pe propriile valori, și de 2) intrare în contact cu emoții și dorințe care înainte fuseseră inconștiente. Găsirea propriului adevăr se bazează pe ideea că cele mai multe dintre comportamentele și credințele noastre sunt, de fapt, obiceiuri inconștiente, pe care ni le-am format de-a lungul vieții din motive greșite. Când intri în contact cu emoțiile și dorințele tale reale și renunți la obiceiuri și comportamente lipsite de încredere în sine, devii mai vulnerabil, mai încrezător în tine și, drept urmare, mai atrăgător. Vezi și: Comportament atrăgător, Non-nevoie, Vulnerabilitate.

Intensificare sexuală — Procesul prin care două persoane se implică tot mai mult sexual. În mod obișnuit, urmează următorul tipar: atingeri

ușoare, îmbrățișări și atingeri mai intense, sărutări, apoi preludiu și în cele din urmă sex.

Intenție sexuală — Dorința exprimată de a avea relații sexuale cu cineva. Poate fi fățișă și evidentă sau subtilă și sugerată prin flirt. Vezi și: Ciudat, Flirt.

Încredere în sine — Credința în sine și în propria capacitate și competență într-o anumită situație. Încrederea în sine depinde de context. Poți avea încredere în tine în sala de ședințe, dar nu și într-o relație sexuală. Încrederea în sine este frecvent confundată cu stima de sine. Lipsa de încredere în sine în situațiile romantice reflectă starea de nevoie, care este o componentă a stimei de sine scăzute. Un comportament încrezător în sine este întotdeauna atrăgător. Vezi și: Non-nevoie, Nevoie, Stimă de sine.

Legătură emoțională — Implicarea emoțională reciprocă între două persoane. Această implicare dă naștere unui sentiment de apropiere și unei mai mari empatii. Deseori poate să declanșeze excitație și dorință sexuală.

Limite — Ceea ce ţi se pare acceptabil în interacțiune și în comunicare. Limitele pot fi puternice sau slabe, în funcție de nivelul de încredere în sine al persoanei respective. De exemplu, John nu are încredere în sine și, drept urmare, le îngăduie femeilor cu care se întâlnește să-l ia peste picior, fără să facă vreun comentariu. Sally are multă încredere în sine și nu permite persoanei cu care are întâlnire să întârzie 20 de minute. Limitele puternice sunt atât cauza, cât și efectul încrederii reale. Afirmarea propriilor limite declanșează frecvent atracția și generează întotdeauna mai mult respect. Vezi și: Încredere reală.

Mecanisme de apărare — Reacții psihologice faţă de anxietate, care te împiedică să acționezi. Câteva exemple sunt învinuirea, mânia, proiecția, autojustificarea, apatia etc. Vezi și: Anxietate, Curaj.

Mod de viață sincer — Se obţine când înlături bariera dintre cine vrei să fii și cine ești în realitate. Presupune o implicare pe termen lung și deseori decizii/schimbări majore de viață.

Narcisism — Bărbații narcisişti își supracompensează stima de sine scăzută și lipsa de încredere în sine prin faptul că le impun altora, în mod inutil, propria voință și propriile nevoi. Narcisistul este deseori preocupat să se culce cu cât mai multe femei. Comportamentul narcisist este deseori promovat în cadrul industriei „agăţatului“ și al comunității machiste. Comportamentul narcisist poate părea încrezător în sine, dar este totuși un comportament de statut scăzut, deoarece este suprapreocupat de percepțiile celorlalți. Bărbații narcisiști trăiesc pe termen scurt succesul sexual, dar pe termen lung eșecul emoțional. Vezi și: Stimă de sine, Non-nevoie.

Necondiționalitate — Presupune să faci sau să spui ceva fără să aștepți ceva în schimb. Deseori, bărbații care se poartă atrăgător sau amabil cred că fata respectivă le datorează ceva la schimb. Un exemplu obișnuit este când el îi face ei un compliment și așteaptă ca ea să se poarte frumos cu el în schimb. Acesta este un com-portament condițional. Acest gen de comportament nu exprimă încredere în sine și se întoarce, în general, împotriva ta și te face să pari mai puțin atrăgător. Comportamentul necondițional este acțiunea pentru care nu aștepți nimic în schimb. Necondiționalitatea exprimă încredere în sine și este, prin urmare, atrăgătoare.

Nevoie — Stare ce exprimă că ești mai preocupat de opiniile și percepțiile celorlalți despre tine decât de propria opinie și percepție de sine. Bărbații nesiguri pe ei sfârșesc prin a lua decizii și a se comporta în funcție de ceea ce cred ei că le va aduce aprobarea celorlalți. Își subminează propria identitate și propriile dorințe de dragul altora. La începutul vieții, nevoia este un mecanism de apărare împotriva eșecurilor sociale/emoționale, dar la maturitate este o strategie de dobândire a intimităţii sortită eșecului. Învingi nevoia preocupându-te de tine însuţi, exersând vulnerabilitatea și aspirând către modul de viață sincer, acțiunea sinceră și comunicarea sinceră.

Non-nevoie — Stare ce exprimă că ești mai preocupat de propria opinie despre tine decât de opiniile celorlalți despre tine. Non-nevoia este o componentă a stimei de sine ridicate și rădăcina oricărui comportament atrăgător. Încrederea reală o obții practicând vulnerabilitatea și preocupându-te de tine. Vezi și: Încredere, Nevoie, Stimă de sine.

Obiectificare — Decizia de a privi femeile și interacțiunile sociale ca pe niște obiecte și, respectiv, procese impersonale, nu ca pe niște persoane și,

respectiv, procese emoționale. A vedea în femei niște numere, niște subiecte de studiat, niște jocuri de câștigat etc. este calea uzuală prin care bărbații își obiectifică viețile emoționale și sexuale. Emoțiile sunt ignorate și descurajate să se exprime. Atât narcisismul, cât și comportamentul orientat către prestație încurajează obiectificarea, cu scopul de a obține un succes pe termen scurt. Obiectificarea provoacă pagube emoționale pe termen lung și poate duce la depresie și la un nivel și mai scăzut al stimei de sine. Aceasta este cauza situației paradoxale în care se regăsesc mulți bărbați narcisiști pe termen lung: au multe partenere sexuale, dar se simt mai puțin fericiți decât erau la început. Vezi și: Narcisism, Experţi în agăţat.

Perioada dureroasă — Perioada în care începi să te deschizi emoțional și să fii mai vulnerabil față de alții. Pe moment, te face să te comporți într-un mod mai puțin atrăgător, până-ți organizezi anii de balast emoțional și traumă. De regulă, este o perioadă însoțită de mult stres emoțional și durere. Perioada dureroasă este necesară pentru ca un om fără încredere în sine și cu un nivel scăzut al stimei de sine să devină un om cu reală încredere în sine și un nivel ridicat al stimei de sine. Vezi și: Vulnerabilitate, Non-nevoie.

Experţi în agăţat (Pick Up Artists) — Persoane care se ghidează după școala de consiliere în dating care are la bază învățăturile lui Erik von Markovik (Mystery) și ale lui Neil Strauss (Style), precum și pe Real Social Dynamics. Experţii în agăţat au propriul jargon și propria măsură a succesului, care constă în a se culca cu cât mai multe femei. Ei își obiectifică viețile emoționale și sexuale și, drept urmare, își provoacă daune psihologice pe termen lung, în ciuda faptului că au multe partenere sexuale. Multe dintre ideile lor încurajează narcisismul și comportamentul orientat spre prestație. Vezi și: Narcisism, Prestație, Obiectificare.

Polarizare — Un comportament care le obligă pe femei să aibă o reacție puternică față de tine, pozitivă sau negativă. Polarizarea este utilă pentru a stabili foarte rapid care femei sunt cel mai compatibile cu tine. Polarizarea nu doar că provoacă respingere, ci se și folosește de ea ca instrument pentru obținerea eficientă a succesului în dating. Vezi și: Efect de sortare, Aspect demografic, Respingere.

Proiecție — Un mecanism de apărare uzual pe care-l folosesc atât bărbații, cât și femeile, pentru a evita anxietatea. Proiectezi atunci când percepi nesiguranța la sursa anxietății tale, nu la tine. De exemplu, un bărbat de origine indiană, care are un sentiment de nesiguranță cu privire la rasa lui, va proiecta asupra femeilor cu care se întâlnește faptul că sunt rasiste și că nu-l plac fiindcă e indian. Un bărbat care are un sentiment de nesiguranță cu privire la faptul că femeile se poartă urât cu el va proiecta asupra femeilor care-l intimidează că sunt niște ticăloase și se va folosi de acest pretext pentru a le evita. Și femeile proiectează. Ca bărbat, e posibil ca o femeie foarte atrasă de tine să te respingă fiindcă are un sentiment de nesiguranță sau jenă față de sexualitatea ei. De exemplu, dacă o femeie cu un nivel scăzut al stimei de sine te percepe ca fiind prea atrăgător pentru ea, va proiecta asupra ta această nesiguranță și se va înfuria pe tine că vrei doar să te culci cu ea. Acesta este motivul pentru care femei mai puțin atrăgătoare te resping mai frecvent și mai dur decât femei mai atrăgătoare. Vezi și: Mecanisme de apărare.

Respingere — Situaţia când o femeie se arată dezinteresată de intenția sexuală a unui bărbat. Respingerea poate fi fățișă („Îmi pare rău, dar am un iubit“) sau subtilă (când îți trage clapa, când se duce la baie și nu se mai întoarce etc.).

Seducție — Procesul prin care un bărbat determină o femeie să se preocupe mai mult de el decât se preocupă el de ea. Sexul este un efect secundar al acestui proces. Femeile sunt, în general, întotdeauna mai puțin implicate la începutul unei interacțiuni, fiindcă au aproape întotdeauna mai multe opțiuni sexuale și romantice decât bărbații.

Stil de viață — Un termen general pentru calitatea și tipurile de activități și oameni cu care-ți petreci cea mai mare parte a timpului. Profesia, locuința, hobby-urile, prietenii, excursiile de weekend, toate acestea sunt componentele stilului tău de viață general. Stilul tău de viață reflectă valorile tale și stima ta de sine, dar influențează și aspectul demografic. La baza unui anumit stil de viață poate sta un comportament neîncrezător în sine (de exemplu, când te îmbraci într-un anumit fel sau conduci un anumit tip de automobil, pentru a le impresiona pe femei). Vezi și: Aspect demografic.

Stimă de sine — Percepția inconștientă a propriei calități sau valori de sine. O componentă a nivelului ridicat al stimei de sine este să ai încredere în tine în interacțiunile sexuale. Pentru mai multă claritate folosesc în această carte, în majoritatea cazurilor, termenul de „non-nevoie“ în locul „stimei de sine“, pentru a exprima componenta relațională a stimei de sine. Vezi și: Non-nevoie, Comportament atrăgător, Găsirea propriului adevăr.

Succes în dating — Maximizarea stării de fericire alături de femeia/femeile pentru care ai optat. E important de reținut că NU este determinat de numere, contacte sexuale, aparențe etc., ci de sentimentul de împlinire sufletească.

Vulnerabilitate — Eşti vulnerabil când îți exprimi gândurile și emoțiile fără prudență și fără apărare. Cei mai mulți bărbați își ascund acele gânduri și emoții care-i fac, în opinia lor, mai puțin atrăgători. Asta îi obligă să aibă un comportament condițional și să-și întemeieze acțiunile pe credințele și percepțiile celor din jurul lor. E un comportament lipsit de încredere în sine, care-i face în cele din urmă neatrăgători. În mod paradoxal, să fii vulnerabil și să te expui criticii și să nu aștepți nimic în schimb de la ceilalți te face să-ți dezvolți stima de sine, să devii mai încrezător în tine și mai atrăgător.

Recomandări de lectură

Dacă simți că ai învățat o mulțime de lucruri din cartea asta și dacă nu mi-ai citit încă site-ul, aceasta ar fi următoarea destinație logică. Se numește www.markmanson.net și este actualizat periodic cu articole, gânduri și povești.

Cărţi utile

No More Mr. Nice Guy de Robert Glover — cartea perfectă pentru a-i ajuta pe bărbați să se dezvețe de obiceiurile lor de oameni nesiguri pe ei și să renunțe la comportamentul de „tip drăguț“ care le sabotează relațiile.

How to Win Friends and Influence People de Dale Carnegie — o lucrare clasică despre competențele sociale fundamentale și despre cum să faci o impresie bună.

Getting the Love You Want de Harville Hendrix — un titlu siropos, dar o carte indispensabilă despre relații, balast emoțional și de ce suntem atrași de cine suntem atrași.

Attached de Amir Levine și Rachel Heller — o carte de bază despre teoria atașamentului, despre motivele pentru care ne simţim atât de nesiguri în intimitate și despre pașii necesari pentru a depăși această nesiguranță.

The Evolution of Desire de David Buss — o bună sinteză științifică a studiilor despre sex și diferențele biologice dintre sexualitatea masculină și cea feminină.

The Definitive Book of Body Language de Allan și Barbara Pease — o lectură obligatorie pentru oricine are dificultăți să descifreze emoțiile oamenilor după limbajul corpului.